

ジスタスABLOうるま店 スタジオプログラム (2018年12月～)

はじめての方や体力に自信のない方も楽しく参加できるクラスから上級クラスまで。

ご自分のレベルに合ったレッスンにご参加ください！

強度は★ 難易度は◆の数(1～5)で表しています。









◎ 脂肪燃焼・持久力UP エアロビクス ◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
かんたん燃焼エアロ45	45	★★	◆◆	エアロビクスの入門クラス。基本的な動きが中心となります。
かんたん燃焼エアロ60	60	★★	◆◆	かんたん燃焼エアロ45の内容+筋力トレーニングが入ります。
かんたん燃焼STEP60	60	★★★★	◆◆◆	かんたん燃焼STEP45の内容+筋力トレーニングが入ります。



◎ からだ引き締め！筋コンディショニングレッスン ◎

ピラティス	60	★★	◆	呼吸法と身体を中心(コア)を鍛え、腰痛予防・シェイプアップ・体質改善に効果的です。
ボディシェイプ	60	★★★★	◆◆	初級エアロと筋力トレーニング。強度も上がって効果的です。
シェイプブーティー キャンプ	60	★★★★	◆◆	ダンベル・チューブの筋力トレーニングを中心に行い、シェイプしていくクラスです。
バランスEX	30	★★	◆	半球状の専用トレーニング器具を使用することでバランス機能の強化・筋力向上が期待できます。
ウェストシェイプ	30	★★	◆	ウェスト周りに的を絞ったレッスンです。短時間で効率よくウェストを引き締めます。
みんなで筋トレ (初級)	30	★★	◆	全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラスです。初めての方にお勧めのレッスンです。
みんなで筋トレ (中級)	30	★★★★	◆	全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラスです。初級に慣れてきた方にお勧めのレッスンです。

◎ プレコリオグラフィレッスン ◎ 1月～、4月～、7月～、10月～それぞれ曲や振付が新しくなります。

 ファイドウ	45	★★★★★	◆◆◆	モチベーションの上がる音楽とシンプルな動きで構成された格闘技系プログラムです。全身の筋力、持久力アップに効果的です。
 メガダンス	45	★★★★	◆◆◆	シェイプアップ効果や、振付を習得する喜びと最高の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
 イクストリーム フィティファイブ	30 45	★★★★★	◆◆	ダンベルやステップ台を使用し、下半身を中心に鍛えます。エアロビクス、ステップの動きも楽しめます。
 ラディカル パワー	30 45	★★★★	◆◆	専用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身を鍛える筋コンディショニングクラスです。定員30名
 パワー カーディオ	45	★★★★	◆◆	ラディカルパワーの内容にエアロビクスやSTEPのパートが加わり、さらに脂肪燃焼効果が期待できます。定員30名
 ユーバウンド	30 45	★★★★★	◆◆	直径1mのトランポリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。脂肪燃焼、体幹強化に効果的です。定員30名
 オキシジェノ	45	★★★★	◆◆	ヨガ、ピラティス、太極拳等の動きを取り入れたレッスンです。心地よい音楽に合わせて、よりよい生活動作が楽になる体作りを目指しましょう。
 リトモス	45	★★★★★	◆◆◆◆	楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。

◎ Dance系 ◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
 ZUMBA ズンバ	60	★★★★★	◆◆	ラテン系ダンスにフィットネス要素を加え、脂肪燃焼効果が抜群です!!!
 ZUMBA ズンバ gold ゴールド	45	★★	◆	年齢に関わらず、誰でも参加できる安全で効果的なフィットネスプログラムです。ラテン系音楽に合わせて踊りましょう!

◎ 心と身体を整えよう! ◎

ストレッチポール	20	★	◆	円柱型のポールを使い、肩・首・肩甲骨周り・腰を、それぞれほぐします。
ヨガエクササイズ	45	★	◆	呼吸を意識する事で心と体をリラックスさせ、徐々に柔軟性を高めるクラスです。初めての方にもお勧めです。
フィーリングヨガ	45	★	◆	ヨガのアーサナを通して体のどの部分を使っているかを意識し自身の体の声に耳を傾けその心地よさを感じましょう。
ウェーブストレッチ	30	★	◆	ウェーブリングを使用し、全身をほぐしたり、ストレッチをすることで、身体のバランスを整えます。
美☆骨盤ヨガ	45	★	◆	女性専用レッスンです。骨盤を調整して美しいボディラインを目指しましょう。
リフレッシュヨガ	60	★	◆	ご自身の身体と向き合いながら、心身ともにリフレッシュさせていきます。
身体スッキリヨガ	60	★★	◆	様々なアーサナ(ポーズ)をとり、心身のバランスを整え、柔軟性を高めます。
筋膜リリース	30	★	◆	筋膜リリース専用ボールを使って、硬くなった身体のコリをほぐします。筋肉の柔軟性と弾力性を取り戻しましょう。
チェアウェーブ	30	★	◆	イスに座ったまま、ウェーブリングを使用し、簡単なトレーニングやストレッチを行います。
健康ヨガ	60	★	◆	トレーニングと癒しがバランスよく備わり、呼吸と動作を中心に身体をコントロールすることを主眼にしているヨガです。
初級太極拳	45	★★	◆	健康増進・病気予防を目的とした初めての方向けの太極拳です。
気功太極拳	45	★★	◆	気血の流れを良くし、五臓六腑の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップに効果的です。
太極功夫扇	45	★★★	◆	太極拳に武術、民族舞踏の型の動きを取り入れ、扇子を使って太極拳と似たような動きをする中国の伝統芸能の一つです。

月～土曜日が祝祭日に当たる日は、レッスン時間の変更がありますので、各店にて事前にご確認下さい。

◎レッスン開始10分以降の途中入場・退場は危険防止の為ご遠慮下さい。

◎スタジオ内は内履き専用のシューズをお履き下さい。また、目的に合わせたシューズ選びをお奨めします。

◎スタジオ内は缶などフタの無い容器の持ち込みはご遠慮下さい。

◎スタジオ内で携帯電話の使用はご遠慮ください。(電源OFFまたはマナーモードをお願いします!)

◎レッスンに参加される場合は、必ずフロントでのチェックイン後にご参加して下さい。