

☆カルチャースタジオプログラム☆

クラス名	時間	定員	火曜日	難度	クラス内容
JAZZ HIPHOP	75	20	☆☆☆	☆☆☆	ジャズダンスを踊る人が考えた「ヒップホップでも踊れるジャズダンス」です！ ヒップホップのクールさとジャズダンスのセクシーさ両方が出せるのが魅力的です。
フリースタイル	75	20	☆☆☆	☆☆☆	各ジャンルのスタイルにこだわる事なく曲のイメージに合わせて踊るスタイルです。 ヒップホップ系や女性らしくジャズヒップホップ、K-POP等も行っていきます。
ガールズヒップホップ	75	20	☆☆☆	☆☆☆	女性らしい動きを取り入れ、時には力強く、楽しみながら踊れるクラスになっております！ ダイエット効果も期待出来ます！是非一緒に踊りましょう！！
バレエ入門初級	75	20	☆☆☆	☆☆☆	未経験大歓迎のクラスです。まずはストレッチで、ゆっくりと身体をほぐしていきます。 次に、バーを使って足を動かしながら、バレエの形をゆっくり学んでいきます。
バレエ初中級	75	20	☆☆☆	☆☆☆	入門クラスを応用した動きに挑戦してみましょう。 センターでは、足をあげたり(デベロペ developpe)、回転(トゥール tour)や、ジャンプ(ソテ saute)を習得します。
フラダンスベーシック	60	20	☆☆☆	☆☆☆	ハワイの伝統的な歌舞音楽です。基礎を一からやりたい方のためのクラスです。 ゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより、心と身体が開放されます。
フラダンス中級	75	20	☆☆☆	☆☆☆	ハワイの伝統的な歌舞音楽です。 ベーシックから少し慣れた方はこちらにチャレンジしてみましょう。ストレス発散にも効果的なレッスンです。
ピラティス	60	20	☆☆☆	☆☆☆	胸式呼吸を用い、ストレッチを中心とした動きでコア(体幹)をしなやかに丈夫な筋肉に鍛える運動です。 動きがゆるやかなため参加しやすいクラスです。
ピラティスアドバンス	60	20	☆☆☆	☆☆☆	ピラティスに慣れてきた方向けのクラスです。身体と心をコントロールし、より女性らしくしなやかな身体を作っていくクラスです。」
ダンシングストレッチ	75	20	☆☆☆	☆☆☆	ベリー(英語でお腹という意味)ダンスの動きを取り入れ、胸や腰を多方向に立体的に動かし強くしなやかに体幹を作ります。 可動域を広げるためバレエバーを使用したストレッチも行っていきます。 柔軟性を高めたい方にオススメのクラスです！
プラットウォールヨガ	60	5	☆☆☆	☆☆☆	柔らかい布に包まれながら、重力に抵抗した動きをする事で、骨盤周りや骨格の調整をしていきます。 日本で始めて行われるエクササイズですので、初心者の方でも気軽に参加頂く事が出来ます。
キラキラ笑いヨガ	75	20	☆☆☆	☆☆☆	笑いながら眼輪筋表情筋のエクササイズをして 心も身体も解放ハッピーホルモン全開お目々キラキラお肌ツヤツヤ 続けることで効果大です。
パワーヨガ	75	0-1	☆☆☆	☆☆☆	現代人のライフスタイルに合わせ、様々なヨガをミックスさせて作られたヨガです。「動」と「静」のポーズを流れるように行います。
ベーシックヨガ	60	20	☆☆☆	☆☆☆	ヨガを始めたばかりの方でも受けやすい基本的なポーズを行っていくクラスです！
陰陽ストレッチ 美骨盤	75	20	☆☆☆	☆☆☆	骨盤を中心に女性ホルモンや体内の血と水の巡りを良くする東洋の経絡ストレッチです。 むくみ、フェイスアップ、バストアップが期待できます。