

☆カルチャースタジオプログラム☆

クラス名	時間	定員	強度	難度	クラス内容
初めてのJAZZ HIPHOP	75	10	☆☆☆	☆☆☆	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！ しなやかな体づくりの為、ストレッチを多めに取り入れ、体幹トレーニングも含め、楽しくお身体を動かしていきます。 ダンスが初めての方でもお気軽に参加出来るクラスになっております！
ビューティーウォーク	75	10	☆☆☆	☆☆☆	正しい姿勢と歩き方は綺麗な基本です。簡単なポージングと美しい歩き方を身に付けることが出来、姿勢の改善や体幹の意識が高くなり柔軟な身体へと導いていきます。ストレッチやエクササイズをしてデリケートな筋肉の動かし方を知りましょう。 ラスト10分簡単な踊りで身体を解放していきます。誰でも出来る楽しいレッスンですよ♪
バレエ入門初級	75	10	☆☆☆	☆☆☆	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	10	☆☆☆	☆☆☆	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。
初めてのトゥシューズ	30	10	☆☆☆	☆☆☆	初めてトゥシューズを始める方、トゥシューズを基礎から学びたい方のクラスです。難しい事は1つもしません。 まずは正しくトゥシューズで立つ事を練習しましょう。バレエにおいて重要な引上げの感覚や、脚の筋力を養う為の有料クラスです。
フラダンス入門	60	10	☆☆☆	☆☆☆	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	10	☆☆☆	☆☆☆	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	10	☆☆☆	☆☆☆	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)をしなやかで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	10	☆☆☆	☆☆☆	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。
プラットウォールヨガ	60	6	☆☆☆	☆☆☆	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ご参加頂く事が出来ます。
パワーヨガ	75	10	☆☆☆	☆☆☆	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	10	☆☆☆	☆☆☆	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	10	☆☆☆	☆☆☆	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。