


クラス紹介

2024.4.1~


有酸素運動系 


コンディショニング系 

運動強度レベル
について

ハートの数で表現

- ♥ 1 …かなり楽。運動習慣のない初心者もOK
- ♥ 2 …楽な軽運動。（ドキドキハハハしない）
- ♥ 3 …ややきつい（少しドキドキハハハ）
- ♥ 4 …きつい（ドキドキハハハ結構あり）

ロコモ・介護予防運動	ズンバ ZUMBA®	なつメロ エアロ	ズンバ ゴールド ZUMBA® Gold	New かんたん養生気功 & 太極舞
ロコモ・介護予防のための筋力トレーニングや体操、ストレッチを毎日ご自宅でも継続して行えるようにご紹介していきます！	ラテンや世界中の音楽に合わせて踊るパーティ気分のエクササイズ。難しいテクニックは不要。インストラクターによってがらりと変わるのも楽しみのひとつ！	聞き馴染みのある曲でムリせず動いて、より元気になるように運動習慣を身に付けましょう！前半がエアロ、後半は身体をほぐすクラスです。	通常のZUMBAより簡単で激しくないのが安心。初心者の方やシニアの方にもおすすめです。ラテンのリズムで楽しく体を動かしましょう。	ゆったりした動作で体内に熱を巡らせ免疫力を高める養生気功と、太極拳や中国舞踊の要素が入った太極舞（タイチーダンス）で、バランス感覚や関節可動域の向上が望める癒し系エクササイズ。
♥ 1 	♥ 2~4	♥ 1 	♥ 1~3 	♥ 1 & ♥ 1+ 
ポール&シニアフィットネス	ポールエクササイズ 基礎	New ディスコワールド DISCO WORLD	まったりヨガ	パウンド POUND®
ポールエクササイズの他に、シニアピラティスや音楽を使ったリズム運動などを取り入れて、楽しく運動し脳も心も体も生き生き、健康寿命を延ばすことを目指します。	2本のウォーキングポールを使い、筋膜リリース、ストレッチ、筋強化を行い、いくつになっても元気な体づくりをします。五本指ソックス着用がおすすめ。	70,80,90年代の一世を風靡したディスコ音楽に合わせて楽しく踊るフィットネスです。ディスコファンからディスコを知らない人でも楽しめます。	座位のポーズ・簡単な瞑想をメインに、日常のコリや疲れをゆるめていくクラス。きつい、辛い！を手放して、自分の呼吸・心と体の状態を知り、焦らずにゆっくりにヨガに慣れていきましょう。	米国発祥の人気ドラマエクササイズ。身体中を動かしてロックスターのような気分が爽快に印けば気分も爽快！日本でパウンドができるスタジオはここだけです！
♥ 1+ 	♥ 1 	♥ 1 	♥ 1~2	♥ 1~4 
シンプルカーディオダンス	美姿勢ピラティス	リセットヨガ	椅子ヨガ	初級エアロダンス
毎回1曲、誰でも楽しく踊れるシンプルな振り付けで、思いっきり身体を動かせるクラスです。間違えても大丈夫♪洋楽・K-POP・昭和歌謡などなど、楽しい曲を用意してお待ちしています♡	インナーマッスルを鍛えたり、骨格を整えるピラティスは、冷え・むくみの解消や代謝アップ、姿勢や肩こり・腰痛の改善が期待できます。一緒に健康的な身体作りを目指しましょう。	ハタヨガをベースにセラピーヨガの要素を散りばめた、アクティブ&ほぐすの両方のメリハリをつけたクラス。	膝、腰が痛い、マットに座れない、運動が苦手…ヨガを諦めていた方やリラックスしたい方におすすめ！椅子に座り無理なくヨガを楽しめます。	エアロの中に軽くダンス要素を加えた、全身を使って動く有酸素運動です。脂肪燃焼させたい方、体力をつけたい方、汗をかきたい方におススメです！
♥ 2~3	♥ 2	♥ 2~3	♥ 1 	♥ 3
バランスコーディネーション®	バレトン Balletone®	代謝アップヨガ	アロマヨガ	ユージャム U-JAM
簡単なストレッチ、筋トレ、関節ほぐしなど、バランス機能改善や筋力、骨格、自律神経のバランスを整えられるプログラム。疲れた体のリセットや怪我の予防に！	フィットネス、バレエ、ヨガ、3つの要素で構成される、裸足で行うボディメイクエクササイズ。体幹を意識することで汗をしっかりとかけるプログラムです。	ヨガのポーズで基礎代謝をあげて、痩せやすく太りにくい健康な体を作っていきます！	心地の良いアロマの香りの中で、たっぷり呼吸を感じ、太陽礼拝で丁寧に身体を動かしていきます。日々のストレスや疲れを癒し、リフレッシュしていくクラスです。	ヒップホップフレーバーの米国西海岸発祥のダンスフィットネス。ダンスをしながら時々筋トレにもなったり、みんなで楽しめる有酸素運動です。レアな機会をお見逃しなく！
♥ 1~2	♥ 3	♥ 2	♥ 2	♥ 4

マークのクラスは車椅子の方でも参加可能ですが、車椅子の方向けのレッスンではないことをご承知の上ご参加ください。十分なスペースが確保できない場合はお断りする場合があります。どなたさまも体調の管理は自己責任でお願いします。



LOCO STUDIO
A bright future is waiting for you.

<https://locostudio.co.jp>



Instagram



Facebook



LINE

クラス スケジュール

2024.4.1~

1クラス：45分



車椅子の方参加可



運動靴必須



運動靴用意



インストラクター

日	月曜日	火曜日	水曜日	木	金曜日	土曜日	
定休日	ロコモ・介護予防運動 10:00~ ⓘ 小暮 (コグレ) 高尾 (タカオ) ♥ 1 ♿	ポールエクササイズ基礎 10:00~ ⓘ なおこ ♥ 1 📅 ♿	なつメロエアロ 10:00~ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1 📅 ♿			ZUMBA® Gold ズンバゴールド 10:00~ ⓘ EMIKO (エミコ) 📅 ♿ ♥ 1~3	かんたん養生気功たいぎょくまい & 太極舞 New 10:00~ ⓘ EMIKO (エミコ) 📅 ♿ ♥ 1 & ♥ 1+
	ポール&シニアフィットネス 11:00~ ⓘ EMIKO (エミコ) ♥ 1+ 📅 ♿	ZUMBA® ズンバ 11:00~ ⓘ ERI (エリ) ♥ 2~4 📅	DISCO WORLD ディスコワールド New 11:00~ ⓘ NORIKO (ノリコ) ♥ 1~3 📅 ♿		定休日	ゆったりヨガ 11:00~ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 1~2	POUND® パウンド 11:00~ ⓘ EMIKO (エミコ) 📅 ♿ ♥ 1~4
	シンプルカーディオダンス 12:15~ ⓘ Suzu (スズ) 📅 ♥ 2~3	美姿勢ピラティス 12:15~ ⓘ ゆりこ ♥ 2	ZUMBA® ズンバ 12:15~ ⓘ EMIKO (エミコ) 📅 ♥ 4			椅子ヨガ 12:15~ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 1 ♿	初級エアロダンス 12:15~ ⓘ MACHIKO (マチコ) 📅 ♥ 3
	ZUMBA® ズンバ 13:15~ ⓘ Suzu (スズ) ♥ 3~4 📅	Balletone® バレトン 13:15~ ⓘ HIROMI (ヒロミ) ♥ 3	リセットヨガ 13:15~ ⓘ SHIORI (シオリ) ♥ 2~3			アロマヨガ 13:15~ ⓘ 野中 (ノナカ) ♥ 2	代謝アップヨガ 13:15~ ⓘ MACHIKO (マチコ) ♥ 2
	バランスコーディネーション® 14:15~ ⓘ MAR (マー) ♥ 1~2	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">運動強度レベルについて</p> <p>♥ 有酸素運動系 ♥ コンディショニング系</p> <p>ハートの数で表現</p> <ul style="list-style-type: none"> ♥ 1 ...かなり楽。運動習慣のない初心者もOK ♥ 2 ...楽な軽運動。(ドキドキハーハーしない) ♥ 3 ...ややきつい(少しドキドキハーハー) ♥ 4 ...きつい(ドキドキハーハー結構あり) </div>					ZUMBA® ズンバ (第1・3・5週) U-JAM (第2・4週) 14:30~ ⓘ YUKKY (ユッキー) ♥ 4 📅

※最新のスケジュールについてはホームページをご参照ください。



LOCO STUDIO
A bright future is waiting for you.

<https://locostudio.co.jp>



Instagram



Facebook



LINE