

クラス紹介

2025.4.1～

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)

ロコモ・介護予防運動	ズンバ ZUMBA®	はつらつ エアロ	ズンバ ゴールド ZUMBA® Gold	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！	音楽に合わせて無理せず動いて、より元気なように運動習慣を身につけましょう！初心者向けのエアロピクスとマットや壁を使って身体をほぐしたり、軽い筋トレを組み合わせたクラスです。	通常のZUMBAより簡単で激しくないので安心。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	ディスコワールド DISCO WORLD	New 動きやすさ向上ヨガ	New バウンド POUND30&ストレッチ
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。	日常生活や他のエクササイズにも活かせる体と心づくりのヨガクラス。年を重ねることに不調になりやすい体のパーツを意識しながら、ヨガ初めての人でも安心して参加できるクラスです。	バウンドはロックのリズムに全身の筋肉を動かす、米国発祥のストレス発散系ドラムエクササイズ。レベルは自分の体力に合わせて調整できます。30分のバウンド後は、ゆったりとしたストレッチで自分にご褒美を。
♥ 1+ 	♥ 1 	♥ 1~3 	♥ 1~2 	♥ 1~4 & ♥ 1 
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	New ハッピーエアロ
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、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。	ベーシックなステップの中に、軽くダンス要素を入れてあり楽しみながら全身を使って動ける有酸素運動のクラスです。体力をつけたい！汗をかきたい！そんな方々におすすめです。
♥ 2~3 	♥ 2 	♥ 2~3 	♥ 1 	♥ 2~3 
バランス コーディネーション®	バレトン	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、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 	♥ 2 & ♥ 3 	♥ 2 	♥ 2 	♥ 3~4 
New ダンス基礎	<p>マークのクラスは椅子に座って、または車椅子での参加が可能です。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。</p>			
アイソレーションでしっかりと体の可動域を広げ、基礎的なダンスのリズム取りやステップを練習するクラスです。ダンスが初めての方向け。				
♥ 1~2 				



LOCO STUDIO
A bright future is waiting for you.

<https://locostudio.co.jp>



Instagram



Facebook



LINE