

クラス紹介

2025.10.1～

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。(ドキドキハーパーしない)
- ♥ 3 …ややきつい(少しドキドキハーパー)
- ♥ 4 …きつい(ドキドキハーパー結構あり)

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ー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+ 
椅子フィットネス <small>New</small>	ポールエクササイズ 基礎	ディスコワールド DISCO WORLD	動きやすさ向上ヨガ	パウンド POUND30&ストレッチ
椅子に座って安心・安全♪リズム運動や簡単ピラティス、立位ときはポールを使用し体力に合わせて無理なくできて、元気と笑顔が増えるクラス。	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。	パ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分のパウンド後は、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 
リズムでシェイプ <small>New</small>	美姿勢ピラティス	リセットヨガ	椅子ヨガ	ハッピーエアロ
前半は骨盤の動きを中心としたウォーミングアップ、後半はリズムにのせてシンプルなシェイプアップの動きやダンス要素も入れて楽しく♪	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	睡眠の質向上ヨガ <small>New</small>	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。	ヨガのポーズで筋肉をじっくり刺激し、内側から代謝を高めていきます。とくに下半身や体幹をしっかり使うことで血行を促進し、燃焼しやすいカラダへと導きます。	アロマ香る極上のリラクセス空間で、心と体を深く癒す45分。心地よい呼吸と丁寧な太陽礼拝で全身をじんわり動かし、日々の睡眠の質が自然と向上していくことを目指すクラスです。	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
ダンス基礎				
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				

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。



LOCO STUDIO
A bright future is waiting for you.

<https://locostudio.co.jp>



Instagram



Facebook



LINE