

OPUS会員

OPUS会員 【フィットネスの定番★楽しく動くクラス】

クラス名	時間	定員	内 容
初級エアロ	40	25	エアロビクスを始められる方、慣れてきた方も、体力に自信のない方もご参加できます。軽快な音楽を聞きながら動く事で、健康維持、ストレス解消におすすです。
初中級エアロ	45	25	エアロビクスの基本動作(ステップ)を繰り返しながら、少しづつステップの組み合わせに慣れていきます。
中級エアロ	45	25	THEエアロ!!個性あふれるインストラクターの振り付けをご堪能下さい
リトモス	45~60	25	大人気クラスワラテンやヒップホップ…。様々なジャンルのダンスを体験します。ブレコリオエクササイズと一緒に楽しみましょう。
Zumba®	45	25	フィットネスダンスのクラスです。世界中の音楽に合わせてながら、有酸素運動を楽しみましょう。シェイプアップ効果が期待できます。
ダンスエアロ	45	25	エアロビクスの要素をベースに、様々なジャンルのダンスを取り入れたクラスです。
フラダンス	45	25	癒しのハワイアン音楽に合わせてリフレッシュ。優雅な動きながらも、体幹や全身をしっかり使いながら動いていきます。
楽しむステップ	30	20	ステップ台の昇降に、少しずつ慣れていきます。体力や持久力の向上、シェイプアップ効果はもちろん、健康維持に繋がります。

OPUS会員 【身体の内側(体幹)を整える★鍛えるクラス】

クラス名	時間	定員	内 容
ストロングネーション	40~45	25	アメリカでも最先端のプログラムです。音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。
ボル・ド・ブラ	45	25	インナーマッスルを意識しながら、ゆったりとエレガントに動いていきます。姿勢改善効果や体幹を鍛えられます。
ピラティス	45~60	25	リハビリの一環として考案されたトレーニング法です。呼吸と共に、背骨やインナーマッスルを動かしながら行う体幹トレーニングです。
マットサイエンス	30	25	ヨガとピラティスを組み合わせたプログラム。動きと呼吸を意識しながら体幹部を中心に、身体を安定させる力を身につけます。姿勢改善や健康増進を目指します。
ヨガ	45~60	25	自分の心・身体と向き合う事から始めます。呼吸を意識しながら行う事で、集中力を高めます。
太極拳	60	18	古来より中国に伝承された武術太極拳。気血の流れを良くし、五臓六腑全体の機能を高めてくれます。どなたでも参加できるクラスです。

OPUS会員 【アメリカ直輸入のプログラム! シンプルだけど、動きも音もとにかくカッコイイ! 効果効能もバツグンのクラス!】

クラス名	時間	定員	内 容
GROUP CENTERGY	45	25	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、音楽に合わせて行います。柔軟性の向上はもちろん、体力や集中力アップも期待できます。
GROUP FIGHT	45	25	格闘技系クラス。全身のシェイプアップや心肺機能の向上に加え、格闘技ならではの効果音は運動意欲を掻き立てます。ストレス発散&脂肪をノックアウトしよう!
GROUP POWER	45~60	18	バーベルを使った筋トレクラス。体力に合わせて重量を変えられるので、女性でも気軽に行えます。黙々と行う筋トレが刺激的な音楽でとても盛り上がりやすいです。

OPUS会員 【水の特性を最大限に楽しむ★アクアクラス】

クラス名	時間	定員	内 容
アクアウォーク	20~30	30	膝、腰痛予防、シェイプアップ、リラクゼーション…。など、目的関係なくどなたでも参加できるクラス。パリエーション豊富なメニューで行います。(泳ぎません)
アクアジョグ	30	30	顔を上げずに歩く、走る、ジャンプなど体力向上を目指していくクラスです。シェイプアップ・リラクゼーション効果が期待されます。
アクアスマッシュ	30	30	格闘技系アクアピクス。カッコイイ効果音に合わせて行います。ストレス発散はもちろん、シェイプアップ効果絶大です。
ロウリュウ	5~10	15	プールサイドにある広いサウナ内で行います。アロマの香りに包まれながら、デトックス&発汗!! 一度、体感すれば、やみつきになります(笑)

(注)アクア・ロウリュウクラスは、祝日の場合は休講となります。

OPUS会員 【どなたでも★参加できるクラス】

クラス名	時間	定員	内 容
おはようストレッチ	30	23	朝一番に行うストレッチクラスです。ゆっくりと、自分のペースで今日一日のエネルギーを、チャージしましょう!
腰痛予防ストレッチ	30	23	腰痛予防はもちろん、改善にも効果が期待できます。痛みがない時も継続は力なり……。まずは、続けて参加しましょう!
お腹すっきり	20~30	23	お腹中心のストレッチから、インナーマッスルまで。メニュー盛り沢山!!黙々と退屈に腹筋するだけではなく、音楽に合わせて楽しく行うクラスです。

OPUS会員 【女性限定クラス★ご予約が必要となります】

調整ヨガ	60	23	整体師監修のヨガメソッドです。プロップスとヨガのポーズで、身体をより良い方向へ導きます。
------	----	----	--

女性限定クラスのご予約やキャンセルは、ご自身でお取りください。(予約されておられない場合は、ご参加できません)

★パソコンから→http://web.star7.jp/reserve_new/mobile_yoyaku_101.php?p=31c40883ec

- ① ID(名前)…会員NOを入力
- ② パスワード…ご自由に入力
- ③ 受講するクラスをクリックしてください(キャンセルも同様です。)

★フロントやお電話(0766-25-8888)でも随時受け付けております。



女性限定ヨガスタジオbi会員

全クラス60分	定員	クラス内容
ベーシックヨガ	16	このクラスから太陽礼拝が入り、基本のポーズにパリエーションを加えていきます。インドでは日常的に行われています。朝の新鮮な空気を身体に取り込むヨガの呼吸法は眠っている細胞を活性化させます。心身ともにすっきりしましょう。
モーニングヨガ	16	背骨を軸に、肩・股関節を独特な動きで、普段気づかない箇所を自覚めさせていくクラスです。肩こりや、腰痛の改善が期待出来ます。
美脚美尻骨盤ヨガ	16	アシュタナヨガは、毎回一連のポーズを決まった順序で練習を繰り返す事が特徴です!
優しいアシュタナヨガ	16	一日の終わりに心身をリセット…。月礼拝を行いながら、深く、質のいい眠りに導いてくれます。
ヴィンヤサヨガ	16	呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うのが特徴です。連続的にポーズを行う事で、集中力が上がり、深いリラクゼーション効果も得られます。
メディカルヨガ	16	インドでは、古来からヨガを医療として用いられています。ヨガのポーズを通して、諸症状の改善を目指します。
アロマフローヨガ	16	アロマとヨガの大切な要素である呼吸により、自律神経をコントロールし細胞を活性化させながら、流れるようにポーズを繋げて行うクラスです。
アロマヨガ	16	アロマの香りに癒されながら、ゆっくりと行います。やさしいヨガがベースになります。
綺麗になるヨガ	16	やさしくアレンジした太陽礼拝を繰り返す事で、スタミナと集中力を高めていきます。
ハタヨガ	16	ハタは2つの相反する陰陽のエネルギー(男性・女性、月・太陽など)を意味します。ポーズと呼吸を体を通して行うヨガです。ポーズの練習のことを指し、ヨガの基本ポーズが詰まっています。
リストラティブヨガ	9	補助具を用いて身体を支えていきます。重力に身を委ねながら筋肉を緩和させ、受動的にポーズを保持する『究極のリラクゼーション』です。
陰ヨガ	16	ポーズを長く維持し、身体をリラクゼーションさせる事に重点を置いたヨガ深い呼吸と共に各関節を開き空間を作る事で、筋肉を和らげていきます。
骨盤美ヨガ	16	年齢に応じて変化していく女性ホルモン…。更年期障害とは?骨盤底筋群の関係を正しい知識を学びながら、簡単なEMや、ケア法などを行っていきます。
プロップスヨガ	16	ブロックやベルト等の補助具を使い、無理なくポーズを取り効果を引き出していきます。思うようにポーズが取れない、呼吸がしづらい、体が硬い方にもお勧めのクラスです。
骨盤調整ヨガ	16	骨盤を中心に全身のバランスを整えていくクラスです。自分自身で調整ができるよう、簡単なヨガのポーズや筋膜リリース、ブロックを使った調整法などを紹介していきます。
やさしいヨガ	16	今からヨガを始めようと思っている方はこのレッスンが最適☆ 基本的な呼吸から始めていきます。まずは自分の身体と向き合い、理解していきましょう☆

こちらのクラスは、外部の方も受講できます。(お電話やメールなどで2日前までに申込み下さい。)

マタニティヨガ(6人) (1回 1500円)	妊娠安定期から出産前まで受けられるクラスです。出産前に役立つ呼吸法やポーズ、陣痛の痛みを逃す方法なども紹介します。心と身体の出産準備をしていきましょう。
リカバリーヨガ(6組) (1回 1300円)	赤ちゃんと一緒に参加できるクラスです。産後に弛んだお腹周りのEXや、ポーズを中心に行います。またベビーマッサーやヨガも行いながら親子の絆を深めていきます