

# アイベックススタジオ紹介

2025.10.21

機能改善 調整系	▶ストレッチ	固くなった筋肉をほぐします。ウォーミングアップやクールダウンにもおすすめです。身体を温め、関節の動き易さを引き出していくプログラムです。
	▶ストレッチャポール	日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ本来の正しい姿勢に導くプログラムとなっております。
	FLOW MUSIC YOGA	動く瞑想ともいわれており、音楽と呼吸に合わせて流れるようにカラダを動かすスタイルのヨガです。
	美ボディヨガ	呼吸に運動させて動くフロースタイルのヨガと体幹を使うポーズを合わせしなやかで強い身体づくりを目指します。
	メンテナントヨガ	呼吸に合わせながらやさしいポーズをとっていきます。深い呼吸を繰り返しながら無理のない範囲で動き身体の緊張をほぐし心も身体もリラックスさせていきます。
	▶やさしいバレトン バレトン	裸足で行うボディメイクエクササイズです。 バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたもので、姿勢改善、全身の筋力アップ、柔軟性の向上に効果的です。
	▶やさしいファンクショナルEX ファンクショナルEX	その方の目的に合わせて、「スムーズに動ける体をつくる=機能的に動けるようになる」のを目的にしたエクササイズです。バランス能力の向上、体幹の強化、姿勢改善、ダイエット、パフォーマンスの向上と様々な効果が期待できます。
	▶ピラティス	身体の柔軟性を高め、強化し、バランスを整えていく事を目的とします。 呼吸と共に、心・身体・精神を調和させ、美しい姿勢、強いインナーマッスルを手に入れましょう。
	▶ストレッチャピラティス	体をほぐし、ストレッチで柔軟性を高めながら、体幹を鍛え、バランスのとれた体をつくることを目的とします。どなたでも参加できるプログラムです。 心と体を今よりも強く、疲れにくい体づくりを目指します。姿勢の改善や腰痛・肩こりなど体の不調で悩んでいる方にもオススメです。
	▶エアリアルヨガ リラックス ▶ゆらゆらストレッチ	ハンモックを使用しゆらゆら気持ちよく緩め筋の緊張を解きます。床に座ったり寝たりの姿勢がメインのため、どなたでもご参加いただけます。
	エアリアルヨガ ストレッチ	ハンモックを使用し、身体を伸ばします。立位で片足を布にかけて行う動きがメインです。柔軟性の向上、バランス感覚の向上を図ります。
	エアリアルヨガ アクティブ	ハンモックに慣れてきた方限定。布に立ち上がったり、逆さまになる動作がメインです。 バランス感覚の向上、コアを中心に全身の筋力強化、冷えや浮腫みの改善を図ります。非日常体験したい方、挑戦したい方におすすめです。
燃焼系	▶初めてエアロ ▶かんたんエアロ エアロビクス	心肺機能の向上、体脂肪減少が目的の方におススメです。動きの大きさを調整できるので初心者から経験者まで参加できるプログラムになっています。初めてエアロ（30分）→かんたんエアロ（45分）→エアロビクス（45分）とご自身に合う強度をみつけてみてください。
	▶初めてステップ ▶かんたんステップ ステップエクササイズ	初めての方や体力に自信がない方はシンプルな昇降運動“初めてステップ”からぜひご参加下さい。少し慣れてきた方は“かんたんステップ”へ。 さらに慣れてきた方はステップエクササイズにどうぞ。全てのステップは足腰強化、脂肪燃焼を図ります。 上半身の振り付けがシンプルのため男性も参加しやすいプログラムです。
	お楽しみレッスン 週替わりレッスン	主に体脂肪燃焼を目的にしたプログラムです。月ごとに（週ごと）に内容が変わりますので飽きずに楽しく参加することができます。
	▶ボクシングエアロ	リズムに合わせてボクシングの動作を行っていきます。上半身メインで動く有酸素運動のため初心者にもおススメです。
	格闘技エアロ	格闘技のパンチやキック動作と、エアロビクスを合わせたものです。たくさん汗をかきたい方、ストレス発散したい方におススメです。
	ダンスエアロ	エアロビクスをベースにダンスの要素を加えたレッスンです。腰や肩を運動させ、動かすことでエアロビクスとは異なる脂肪燃焼効果が期待できます
	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスエクササイズです。パーティー感覚で音楽を楽しみながら身体を動かしていきます。
筋力 トレーニング系	サーキットトレーニング	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行っていきます。効果的に全身鍛えることができます。全身の筋力アップと体脂肪燃焼したい方におススメです。
	▶体幹トレーニング	マシンでは鍛えることが難しい体幹（お腹・背中）をマット上で鍛えていきます。自宅でもできる運動を取り入れています。
	TRX	ロープを使って全身を動かすエクササイズです。運動強度の調整が簡単で体幹を安定させながら幅広いトレーニングができます。
	筋トレ	筋力アップを目指します。自分の体重で全身を鍛えていきます。
健康体操	▶チアトレ	椅子を使用し、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチを行います。椅子に座ったまま行う動作がメインのため、誰でも気軽に参加することができます。 自宅でもできるトレーニングをご紹介していきます。※参加される方は長めのタオルをご持参ください。