

★ スタジオスケジュール(常温) ★

STAFFレッスン ※クラブユニバースのSTAFFによるオリジナルのクラスです。

ユニシェイプ	クラブユニバースオリジナルの筋トレクラスです。全身の筋肉運動を行い楽しく引き締めましょう！
ユニストレッチ	クラブユニバースオリジナルのストレッチクラスです。全身の柔軟運動を行い、障害改善、柔軟性向上を目指しましょう！
ボール de バランス	バランスボールを使うユニークなトレーニング方法で、強くしなやかな身体づくりをしましょう！
ボール de リラックス	ストレッチボールを使用し慢性的なコリをほくします。全身をゆるめ、柔軟性を向上しましょう！
ラジオ体操	定番のラジオ体操を月曜日の朝限定で行います。週の始めはラジオ体操からスタートしませんか？

ヨガ ※呼吸に意識を向けて身体を動かすことで自律神経のバランスを整えストレスを軽減する効果があります。

ベーシックヨガ	ヨガがはじめての方や身体を動かすことに慣れてない方にも安心してご参加頂けるクラスです。
モーニングヨガ	寝ている間に固まった筋肉や関節を伸ばし、胸をひらき、気持ちのよい一日をスタートさせましょう！
リラックスヨガ	座りポーズや仰向けのポーズを多く行います。心地良くポーズをとりながら心も身体もリラックスしましょう！
ストレッチヨガ	仰向けでストレッチを行い全身をほくして動かしやすい身体をつくってから、ヨガのポーズを楽しみます。
姿勢改善ヨガ	背骨、骨盤を中心に意識を向け、ヨガのポーズでしなやかで美しい姿勢を目指します。
リフレッシュヨガ	連続したポーズで身体を動かしたあとは深い呼吸とともにゆっくりポーズをとり、心も身体もリフレッシュしましょう！
パワーヨガ	パワーヨガの基本である太陽礼拝を呼吸に合わせてながら、はじめはゆっくり、徐々にテンポよく動いていきます。
リラックス&パワー	リラックススペースの太陽礼拝を行っていくので、パワーヨガのクラスよりやさしいクラスです。
ボディメイクヨガ	身体の内側をすみずみまで観察しながらポーズを1つ1つ丁寧にしっかりとっていきます。男性の方にもおススメです。

ピラティス・コアトレ ※体幹を鍛え左右のバランスを整えることで運動を続けやすくする身体づくりが

ゆったりピラティス	ピラティスがはじめての方や、身体のゆがみが気になっている方に大変おススメのクラスです。
体幹ピラティス	身体の軸となる背骨と骨盤を覆っているインナーマッスルを鍛え、体幹を安定させ、左右のバランスを整えていきます。
コアトレ&ストレッチ	コアトレーニングで身体を引き締め、ストレッチでしなやかな身体をつくりましょう！

コンディショニング ※身体の硬い部分をゆるめ痛みを軽減し動かしやすい身体づくりができます。

riego式カラダ調整～じっくり～	1・3・5週は上半身、2・4週は下半身を重点的に調整し背骨から楽に動ける身体をつくります。
riego式～しなやかな身体づくり～	前半にしなやかな身体をつくる体操を、後半にはやわらかな身体をつくるストレッチを行います。
背骨コンディショニング	身体の軸である背骨を整え、なかなか消えない身体の痛みを緩和し、動かしたくなる身体づくりをしましょう。
シンプルストレッチ&呼吸	効果を実感できるシンプルな動きのストレッチと、普段でも使える優しい呼吸のクラスです。
ゆがみ改善ストレッチ	骨盤まわりのインナーマッスルをほくし、ゆがみの調整をします。自律神経のバランスを調整する効果も期待できます。

バレエ・太極拳・ZUMBA・POMBA ※楽しみながら身体づくりをしましょう！

バレエ	ストレッチとバレレッスンを中心に身体全体を意識しながら美しい姿勢、美しい所作を身につけます。
はじめてバレエ	バーにつかまった状態で、バレエの基本的な動きを行います。バレエを始めたい方はもちろん、姿勢を改善したい方、下半身の筋力をつけたい方にもおススメのクラスです。
太極拳	心と身体に優しい太極拳です。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ZUMBA & ZUMBA45	ラテン系の音楽にダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズです。楽しく踊って脂肪燃焼・ストレス発散！
POMBA	カポエイラとサンバがミックスされた新感覚体型改善型エクササイズです。下半身の全体強化とヒップアップが期待できます。

プラス1サービスについて(スター・クラシック会員様)

- 『月1回HOTスタジオにご参加いただけるサービスです』(予約は必要ありません)
 ご利用の際は、お名前のご記入が必要となりますので、フロントまでお越しください。
 ・ご参加の際に受講カードが必要となります。(30分前より発券いたします)