

# ジスタス浦添 スタジオ プログラム




はじめての方や体力に自信のない方も楽しく参加できるクラスから上級クラスまで。  
ご自分のレベルに合ったレッスンにご参加ください！

強度は★ 難易度は◆の数（１～５）で表しています。


## ◎ 脂肪燃焼・持久力UP エアロビクス ◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
かんたん燃焼エアロ	30 45	★★	◆◆	エアロビクスの入門クラス。基本的な動きが中心となります。
たのしくエアロ	60	★★★	◆◆◆	基本的な動きに、走る動作がプラスされ、脂肪燃焼にも効果的です！
かんたん燃焼STEP	60	★★★	◆◆	基本的な昇降運動を行うことで、脂肪燃焼にも効果的です！
たのしくSTEP	60	★★★★	◆◆◆	強度を少しづつ上げていくことで、カロリー消費もパワーアップ！


## ◎ からだ引き締め！筋コンディショニングレッスン ◎ シューズのいらないレッスンです

ピラティス 	60	★★★	◆◆	呼吸法と身体の中心(コア)を鍛え、腰痛予防・シェイプアップ・体質改善に効果的です。
やさしいピラティス 	45	★★	◆◆	初心者の方でも安心して参加頂ける内容で呼吸法と身体の中心(コア)を鍛え、腰痛予防・改善に効果的です。
ボディシェイプ	60	★★★	◆◆	初級レベルのエアロと、ダンベルやチューブ、自重での筋トレを合わせたクラスです。
シェイプブーティー キャンプ	60	★★★★	◆◆	美尻・美脚を目指す方にお勧めです。全身を効率良く引き締めダンベル、チューブでピンポイントで筋肉を刺激します。
レッグ コンディショニング 	30	★	◆	筋力と柔軟性を向上させることで、下半身の歪みや、膝痛・むくみ・冷え性・腰痛などの症状を緩和させ、正常な姿勢作りを目指します。
みんなで筋トレ (初級)	30	★～★★	◆～◆◆	筋力トレーニングの為にフォームを知り自重でトレーニングを行います。
部位別筋トレ(中級)	30	★★★	◆◆	30分間同じ部位にアプローチしていきます。筋トレの初級クラスに慣れてきた方や更に筋力UPを目指したい方にお勧めです
美らサーキット	30	★★★	◆◆	音楽に合わせてサーキット方式で筋トレを行います。
STRONG NATION® (ストロングネーション)	45	★★★★	◆◆◆	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。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていく特徴があり自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
コアコンデション	60	★★★	◆◆	身体の不調改善・パフォーマンス能力の向上を目的とした筋トレ&ストレッチを組み合わせたプログラムです








## ◎ プレコリオグラフィレッスン ◎ 1月～、4月～、7月～、10月～それぞれ曲や振付が新しくなります。

RITMOS (リトモス)	60	★★★★	◆◆◆	楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。
MEGADANZ (メガダンス)	30	★★ ★★★	◆◆◆	シェイプアップ効果や、振付を習得する喜びと最高の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
OXIGENO  (オキシジェノ)	30 45	★★ ★★★	◆◆	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きを取り入れたプレコリオレッスンです。心地良い音楽に合わせて、生活動作が楽になるカラダづくりを目指しましょう。
UAOUND (ユーバウンド)	30	★★★★	◆◆	直径1mのミニトランポリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。初めての方もすぐに動けるプログラムです。 定員20名（整理券制）
RADICAL POWER (ラディカルパワー)	30	★★★	◆◆	専用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身を鍛える筋コンディショニングクラスです。 定員20名（整理券制）

## ◎Enjoy Dance Dance Dance!!!◎

クラス名	分	強度	難易度	説明
フラダンス 	60	★	◆	ハワイアン曲に合わせて、ゆったりした気持ちで踊りましょう。
ジャズダンス	60	★★★★	◆◆◆◆	基礎となるストレッチ・曲に合わせて楽しく踊りましょう。
ZUMBA GOLD® (ズンバゴールド)	45	★★	◆	年齢に関わらず、誰でも参加できる安全で効果的なフィットネスプログラムです。ラテン系音楽に合わせて踊りましょう！
ZUMBA® (ズンバ)	60	★★★★★	◆◆	ラテン系ダンスにフィットネス要素を加え、脂肪燃焼効果が抜群です!!!
Reejam® (リージャム)	45	★★★★	◆◆◆	エアロビクスの基本的な動きに、1990年代のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。
SALSATION® (サルセーション)	60	★★★★	◆◆◆◆	音楽のジャンルにとらわれずサルサソースのように様々なダンススタイルがミックスされ「感じる」ことを大切しながら踊りましょう。
バーレスク	60	★★	◆◆	女性らしさ溢れるダンスです。骨盤を中心にじっくりゆっくり動かす事で筋トレ・シェイプアップ効果も期待できます。
Latin Dance Fitness	60	★★	◆◆	様々なラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズ。ステップを何度も練習しますので初心者やラテン好きな方大歓迎です

## ◎ 心と身体を癒そう！ ◎ シューズがいらないレッスンです。

ストレッチポール 	20	★	◆	円柱型のポールを使い、肩・首・肩甲骨周り・腰をそれぞれほぐします。
健康ヨガ 	60	★★	◆◆	トレーニングと癒しがバランスよく備わり、呼吸と動作を中心に身体をコントロールすることを主眼にしているヨガです。
沖ヨガ 	60	★★★★	◆◆	自身の身体を自覚し柔軟性を高めましょう。
リラックスヨガ 	60	★★	◆	『リラックス』を目的としたヨガです。身体を動かし呼吸を深める事でストレスを解消して心と身体をリフレッシュしていきます。
美☆骨盤 ストレッチ 	30 45	★	◆	女性専用レッスンです。骨盤を調整して美しいボディラインを目指しましょう。
膝痛の為の ストレッチ 	60	★	◆	下半身を中心にストレッチと筋コンディショニングを行い更に全身のストレッチを行います。
ナチュラルヨガ 	45	★★	◆◆	身体をいつまでも動かし続ける為にメンテナンスを目的とした内容です無理なく行うので初心者にもお奨めです

## ◎ その他◎


楊式太極拳 入門編	60	★★★★	◆	気血の流れを良くし、五臓六腑の機能を高め、体内バランスを理想的な状態に保ち、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップに効果的です。
-----------	----	------	---	---

## ◎ 有料レッスン ◎

さわやか体操 (ジスタス浦添店にて)	90			健康体操 毎週火曜日 9:15 ~ 10:45 5ヶ月(20回) 料金 ジスタス会員…¥11,000 会員外…¥16,500 浦添店のみ
-----------------------	----	--	--	---

月～土曜日が祝日に当たる日は、レッスン時間の変更がありますので、各店にて事前にご確認下さい。

### ●スタジオからのお願い

- ◎レッスン開始10分以降の途中入場・退場は危険防止のため極力ご遠慮下さい。
- ◎スタジオ内は内履き専用のシューズをお履き下さい。また、目的に合わせたシューズ選びをお奨めします。
- ◎スタジオ内は缶などフタのない容器の持ち込みはご遠慮下さい。
- ◎スタジオ内で携帯電話の使用はご遠慮ください。(電源OFFまたはマナーモードをお願いします！)
- ◎レッスンに参加される場合は、必ずフロントでのチェックイン後にご参加して下さい。
- ◎  マークが付いているレッスンはシューズが必要ないクラスです。