

ジスタスABLOうるま店 スタジオプログラム (2026年5月～)

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	強度	難易度	説明
初心者エアロ	★	◆	初めての方向けのエアロビクスクラスです。基本のステップを中心に動き、無理なく運動を始めましょう。
かんたん燃焼エアロ	★★	◆◆	エアロビクスの初級クラス。基本的な動きが中心となります。
かんたん燃焼STEP	★★	◆◆	ステップ台を使用したエアロビクスクラス。基本のステップを中心に行うので、初めての方にもおすすめです。




◎ からだ引き締め！筋コンディショニングレッスン ◎

STRONG NATION	★★★★★	◆◆◆	音楽と効果音が動きとシンクロしたインターバルトレーニングです。自重での筋トレと有酸素運動で全身を鍛えます。
ピラティス 	★★★★	◆◆	呼吸法と身体を中心(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。
シェイプブーティー キャンプ	★★★★★	◆◆	ダンベル・チューブの筋力トレーニングを中心に行い、シェイプしていくクラスです。
ボディシェイプ	★★	◆◆	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。
みんなで筋トレ	★★	◆	全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラスです。初めての方にお勧めのレッスンです。
みんなで筋トレ (下半身)	★★	◆	お尻周りや、脚の筋力トレーニングを中心に行うクラスです。下半身の引き締めにおすすめです！

◎ 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。

 FIGHT DO ファイドウ	★★★★★	◆◆◆	モチベーションの上がる音楽とシンプルな動きで構成された格闘技系プログラムです。全身の筋力、持久力アップに効果的です。
 MEGADANZ メガダンス	★★★★	◆◆◆	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。
 X55 エクストリーム フィフティファイブ	★★★★★	◆◆◆	ダンベルやステップ台を使用し、下半身を中心に鍛えます。エアロビクス、ステップの動きも楽しめます。
 POWER ラディカル パワー	★★★★★	◆◆	バーベルとステップ台を使用し、全身を鍛える筋コンディショニングクラス。有酸素運動をプラスしたパワーカーディオもあります。
 KIMAX キーマックス	★★★★★	◆◆	専用のサンドバッグにグローブをつけてパンチやキック！簡単な動きで、リズム感も必要無し！ストレス解消！
 UBOUND ユーバウンド	★★★★★	◆◆	直径1mのトランポリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。脂肪燃焼、体幹強化に効果的です。
 OXIGENO オキシジェノ 	★★★★	◆◆	ヨガ、ピラティス、太極拳等の動きを取り入れたレッスンです。心地よい音楽に合わせて、よりよい生活動作が楽になる体作りを目指しましょう。
 RM リトモス	★★★★	◆◆◆	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。

◎ Dance系 ◎

クラス名	強度	難易度	説明
 ZUMBA ズンバ	★★★★★	◆◆	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!!!
 ZUMBA ズンバ gold ゴールド	★★★	◆	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!
 salsa サルセーション	★★★	◆◆◆◆	音楽のジャンルにとらわれないサルサソースのように、ダンススタイルがミックスされているダンスエクササイズです!

◎ 心と身体を整えよう! ◎


青竹ふみ 	★	◆	簡単なストレッチで身体をほぐし、ゆったりした音に合わせて青竹踏みをすることで、体の中から温めます。(※靴下着用)
柔軟エクササイズ 	★	◆	専用の三角形のマット「ボディウェッジ」を使用し、初めての方でも無理なくストレッチを行います。
ツールストレッチ 	★	◆	専用のツールを使用し、全身をストレッチしたり、ほぐしたりすることで、身体のバランスを整えます。
リフレッシュヨガ 	★	◆	ご自身の身体と向き合いながら、心身ともにリフレッシュさせていきます。
カラダ活性ストレッチ 	★	◆	怪我の予防、柔軟性の向上、疲労の軽減にオススメです。大筋群の簡単なストレッチを中心に行います。
ポール&ストレッチ 	★	◆	ポールを使用し、ほぐしやすい体を作ってから機能的なストレッチを行います。姿勢改善を目指しましょう!
アクティブヨガ 	★★★	◆◆	パワーヨガと癒しのヨガをミックスさせ、心身のバランスを整えていきます。
筋膜リリース 	★	◆	筋膜リリース用のボールで凝り固まった部位をほぐし、さらにストレッチをすることで、身体の調子を整えます。
リラックスヨガ 	★★	◆◆	体を動かし、呼吸を深めることでストレスを解消して、心と体をリフレッシュしていきます。
コンディショニング ストレッチ 	★	◆	筋肉や関節の機能を重視したストレッチを行います。姿勢改善へと導き、肩こり、腰痛、怪我の予防にもおすすめです。
太極拳入門	★★	◆	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。
気功太極拳 & 功夫扇・剣	★★★	◆◆	太極拳に武術、民族舞踏の型の動きを取り入れ、扇子を使って太極拳と似たような動きをする中国の伝統芸能の一つです。

◎レッスン開始10分以降の途中入場・退場は危険防止の為ご遠慮下さい。

◎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無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!)

 マークのついたレッスンは靴が不要のレッスンとなります。