

ジスタス美里 スタジオプログラム案内 2026年4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！

※妊娠中・妊娠の可能性のある方は、参加される前にレッスン担当インストラクターへお声かけ下さい。

◎ 脂肪燃焼・持久力UP エアロビクス ◎

	クラス名	分	強度	難易度	
	基本動作（エアロ）	30	★	◆	エアロビクスの基本ステップを確認しながら進めていくクラスです。初めての方にオススメ!
	かんたん燃焼エアロ	45	★★	◆◆	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。
	とことんエアロ	45	★★★★	◆◆◆◆	多彩なステップ・ターンが加わることで、エアロビクスを存分に楽しめます。
	とことんSTEP	45	★★★★★	◆◆◆◆◆	複雑な動きにターンや方向転換もプラス。STEPバリエーションが増え、楽しさも2倍!

◎ 筋コンディショニング・調整系 ◎

	シェイプブーティークャンプ	60	★★★★	◆◆	ダンベル・チューブの筋力トレーニングを中心に、シェイプしていくクラスです。
	ボディシェイプ	45	★★★	◆◆	初級レベルのエアロと、ダンベルやチューブ、自重での筋トシを合わせたクラスです。
	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。
	みんなで筋トシ(初級)	30	★～★★	◆	全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラス。初めての方にお勧めのレッスンです。
	バレトン・ソールシンセシス	60	★★★	◆◆	フィットネス・バレエ・YOGAの動きをバランスよく組み合わせたプログラム。裸足で行います。
	STRONG NATION® (ストロングネーション)	60	★★★★	◆◆◆	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。
	BEAUTY XYSTUS ビューティージスタス ボディメイク	30	★★★	◆◆	女性の気になる「脚」「お腹」「お尻」に特化した自重トレーニングです。シンプルなエクササイズを行い女性らしいBODYを目指します。※10名限定(整理券制)

◎ プレコリオグラフィレッスン ◎

	定員制 RADICAL POWER ラディカルパワー	30 45	★★★★	◆◆	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。
	定員制 POWER CARDIO パワーカーディオ	30 45	★★★★	◆◆	ラディカルパワーのレッスン内容に有酸素パートが加わったクラスです。
	定員制 UBOUND ユーバウンド	30 45	★★★★	◆◆	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。初心者でもOK!!
	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。
	入替 MEGADANZ メガダンス	30 45	★★★	◆◆◆	シェイプアップ効果はもちろん、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。
	抽選入替 RITMOS リトモス	45	★★★★	◆◆◆◆	楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです!

◎ Dance Dance Dance ◎

	フラダンス	60	★	◆	ハワイアン風の曲に合わせて、ゆったりとした気持ちで踊りましょう。
	抽選入替 ZUMBA® ズンバ	45 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!!!
	抽選入替 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た曲で、『感じる』ということを大切にしているダンスエクササイズです。
	ZUMBA GOLD® ズンバゴールド	30 60	★★	◆	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。
	入替 Reejam リージャム	45	★★★	◆◆◆	エアロビクスの基本的な動きに90年代のヒップホップなど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
	入替 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シやシェイプアップ効果も期待できます。
	入替 Latin Dance Fitnessラテンダンスフィットネ	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! ◎

	気功太極拳	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。
	楊式太極拳(初級)	45	★★★	◆◆	健康増進・病気予防目的の太極拳。太極拳初心者の方におすすめです。
	32式太極剣&太極功夫扇	45	★★★	◆◆	扇子・剣を使った太極拳と少林寺の技を取り入れた中国の伝統武術です。
	定員制 ツールストレッチ	20	★	◆	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。
	不調改善ヨガ	60	★	◆	呼吸が出来れば誰でも出来るヨガ。呼吸と姿勢を整えて自分自身をいたわります。
	定員制 ストレッチボール	20	★	◆	円柱型のボールを使い、肩・首・肩甲骨まわり・腰をほぐす効果があります。
	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。
	リフレッシュヨガ	60	★	◆	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。
	リラックスヨガ	60	★★	◆◆	リラクゼーション効果のあるポーズと呼吸法で心と身体を整えていきます。
	ナチュラルヨガ	45	★★	◆◆	身体をいつまでも動かし続けるためのメンテナンスを目的とした内容です。
	アクティブヨガ	60	★★★★	◆◆◆	パワーヨガと癒しのヨガをミックスさせ、心と身体のバランスを整えていきます。

スタジオレッスンへ参加される際のお願い

- ◆一部レッスンにて【立ち位置抽選制・入れ替え制】を行っております。予めご了承ください
- ◆レッスン開始20分前よりスタジオ前で整列してお待ちください。
- ◆マットなどのツールはご自身の分のみお取りください。
- ◆レッスン前後の時間では、スタジオ前にて密集・密接にならないようお願い致します。
- ◆レッスンへの途中参加・途中退室は安全面考慮のため極力ご遠慮ください。
レッスン開始後10分以内にはお入りください
- ◆全レッスンの定員を60名とさせていただきます。※一部定員制レッスン有※