

# BALANCE GINZA レッスン一覧

## STUDIO

## スタジオ

ヨガ YOGA				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
YIN YOGA	45	★	★	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめ
Nature Slow Flow	60	★	★★	太陽や月など自然のリズムを元に、季節にオススメなポーズや呼吸法を流れる様に行うクラス。無理なく動いていくことで、全身のエネルギー循環を促します
くつろぎタイム Renew	30	★	★	着替え無しで普段着で気軽に参加可能なリラクスクラスです。ヨガのシャバーサナだけを取り出したような瞑想クラスです。
Deep Relax	60	★	★	疲れた身体や精神に癒しを与え、深いリラクスクラスを得ることを目的としたヨガとなります。
美脚 YOGA	60	★★	★	骨格構造に基づいて骨盤から下肢を整え、疲労しにくい下半身と強しなやかな美脚のラインを取り戻すメソッドです
ChillOut YOGA	45	★	★	一日の終わりにしばし時間を忘れ、ゆったりと心身をリセットするメディテーションクラス。取って目的意識を外すことで自然体な自分へ戻る感覚を…
HATA YOGA	60	★	★	ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスをコントロールして整えることを目的としています。
YOGA wheel	45/60	★★	★★	30cmほどのホイール(リング)を利用し、ポーズをとっていくヨガです。脊柱がよく伸展し、ホイール自体もポーズのサポートにも使われる楽しいレッスンです。
Slim Body	45	★★	★	カラダを引き締めることを目的としたヨガです。筋肉を使っていく内容となっているトレーニング要素も含んだヨガになります。
YIN YANG YOGA	60	★	★★	呼吸と動作をシンクロさせるヴァンヤサと、長時間ポーズをホールドさせる陰ヨガがミックスされた陰陽ヨガのクラス
RELAXATION	45	★	★	ヨガの呼吸法やポーズでココロとカラダを休息させるクラス。リラックスし、自律神経を整え、ココロとカラダのバランス取り戻します。
美尻 YOGA	45	★★	★	ヨガのポーズやトレーニングで美尻を目指すクラスです。
くびれ YOGA	45	★★	★	ヨガのポーズやトレーニングでくびれたウエストを目指すクラスです。
Awake	45	★	★	ゆったりとした呼吸に乗せ流れるようにポーズを繋ぎ、デトックスとチャージをゆるやかに繰り返すフロースタイルのヨガ。
Maintenance	60	★	★	披露しやすいパーツを骨格構造に基づいて丁寧にメンテナンスし、年間を通してヘルシーバランスをキープしたい方へ。

バレエ BALLET				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
CLASSICAL BALLET	60	★★	★	スリムでしなやかな女性らしい身体になりたい方、全身の筋力バランスを整えたい方などにオススメ。初めての方でもご参加いただけるバレエクラス。筋力バランスを整えて美しいカラダに。
lesmills BARRE	45	★★	★	しなやかな身体とシェイプアップ効果が期待できるプログラムです。バレエの基本姿勢を組み込んだ有酸素系エクササイズや、軽量のプレートを用いたウエイトエクササイズを行います
BAREE Shape	60	★★	★	バレエとフィットネスが融合した新しいスタイルのエクササイズプログラム。筋力・バランス力、また柔軟性の向上のほか、カロリー消費ができるのであなたの理想とする体を得ることができます。
有酸素系 Cardio				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
UBOUND	45/60	★★	★	ミニトランポリンを使用した有酸素プログラム。体幹や下半身強化はもちろん、心肺機能の向上が望めます。
DEJAVU	45	★★	★★	JPOPの音楽に合わせてダンスを楽しみながら運動効果を上げ汗をかくプログラムです。
コンディショニング Conditioning				
レッスン	時間	強度	難易度	内容
PILATES	60	★★	★★	呼吸とコア(体幹)強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。
Beauty Bodymake	60	★★	★★	このクラスは身体の柔軟性と筋力を増やし、姿勢改善から、美しくしなやかな身体を手に入れる為のクラスです
BODY BALANCE	60	★★	★	アップテンポのミュージックに合わせて柔軟性の向上やバランス能力の向上を図ります。体幹を意識することでトレーニング効果もごぞいます。
イン・トリニティ	45/60	★	★	傾斜状のフィットネスボードの上で、様々なエクササイズを行い、筋力、バランス、柔軟性などを総合的にトレーニングができるレッスンです
SOUND MEDITATION	60	★	★	音+瞑想。瞑想は誰にでもでき、効果を実感できます。ココロとカラダのバランスを取り戻すメディテーションで、本当の自分に出会えます。
BEAUTY WALK	60	★	★	元タカラジェンヌに教わるBEAUTY WALK！歩き方を中心にカラダの正しい方学び、BEAUTY BODYを目指すクラスです