

OnlineStudio HANARE【2020年12月】

クラス名	強度・難度	詳細	持ち物
おはようヨガ	★	スッキリと目覚め、快適な一日を過ごすためのヨガクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
シンプルヨガ	★	一つ一つの動きを丁寧にを行います。はじめての方、久々に身体を動かしたい方向向けのヨガクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
リラクソヨガ	★	座位を中心に行うリラクソを目的とした初めての方向向けのヨガクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
リンパケアヨガ	★	リンパマッサージとヨガポーズでむくみや疲労の解消を促します。	ヨガマットやバスタオルなど
整えるヨガ	★	基本である呼吸から、マインド、ゆっくりとアーサナを行っていき、心と身体を整えるレッスンです。	ヨガマットやバスタオルなど
やさしいハタヨガ	★	この時期、大切なのは免疫力を高める事。ハタヨガのクリーニングテクニックの中のクンバカ呼吸法を行いインナービューティーを目指しましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
硬い身体を柔らかくするヨガ	★	硬い身体でお悩みの方、柔らかい身体に憧れている方にお勧めのクラスです！ぜひ、レッスン前後で違いを感じてみてください！	ヨガマットやバスタオルなど
筋膜リリースヨガ	★	全身くまなく貼り巡っている筋膜をポーズとともにゆっくり伸ばしていくことで疲労回復、ストレス解消、安眠効果が期待できます。	ヨガマットやバスタオルなど
安眠のためのヨガ	★	呼吸からゆっくり整え、心も身体も快眠へと誘います。ご自身の気持ちの良い程度に伸ばしていきましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
自律神経を整えるヨガ	★	ヨガの呼吸法で副交感神経を優位にし、更に効果のあるポーズで、より心身をリラックスさせ、自律神経を整えましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
極みストレッチヨガ	★	下半身の柔軟性アップメイン。むくみや冷えの解消。簡単なフットマッサージから始め、じっくりストレッチポーズを行います。	ヨガマットやバスタオルなど
デトックスヨガ	★★	捻るような動きが中心で内蔵の調子も整えつつ、デトックス効果を促したい方向向けのクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
ダイエットヨガ	★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れた強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。	ヨガマットやバスタオルなど
美脚美尻ヨガ	★★	立位中心で下半身をスッキリさせたい方向向けのプログラム。※フェイスタオルをご用意ください。	ヨガマットやバスタオルなど
ヨガで脂肪燃焼しやすい身体づくり	★★	脂肪燃焼しやすい身体を作るためのクラスです。いつもより少し強度を上げて心地良い疲労感に包まれてみませんか！	ヨガマットやバスタオルなど
BEAT YOGA	★★	ヨガの呼吸とアーサナを大切にしながらもポーズを表現と捉え、ダンスをするようにヨガを行います。女性JがセレクトするこだわりのHOUSEMUSICとアーサナがハマる瞬間を楽しみましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
美BODYコンディショニング	★	自宅で全身シェイプ！呼吸とインナーを意識したレッスンで、美しいボディラインを手に入れましょう！	ヨガマットやバスタオルなど
クラシカルピラティス初級	★	呼吸法やピラティスの基礎エクササイズを行い、姿勢の改善や体幹の強化へつなげていきます。	ヨガマットやバスタオルなど
くびれエクササイズ	★	ピラティスを簡単に解り易くした体幹筋トレのクラスです。くびれなど美ODYを作る為の基礎筋力を作りましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
お家ですっきりピラティス	★	ピラティスが難しいと感じている方必見！分かりやすく、体にしっかり効くピラティスレッスンです！	ヨガマットやバスタオルなど
機能改善ストレッチ	★	冷えやお仕事でお疲れの方へ、不調や肩こり等を改善するストレッチレッスンです。	ヨガマットやバスタオルなど
リラクソピラティス	★	ピラティスの深～い呼吸でしっかりとリラックス。日頃の疲れや余分な力を抜きゆったりと動けるよう軸を感じながらもしなやかな身体づくりをしていきましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
ジャイロキネシス	★	お家で出来る椅子に座って簡単エクササイズ！少し浅めに座るので背もたれがある椅子でも大丈夫です。背骨、背中、肩、首をゆったりとしたベースでまんべんなく解すように気持ち良く動いていきます。※椅子をご用意ください。	椅子
ボディコンディショニング	★	ストレッチと簡単な運動により、身体のコンディション(柔軟性・筋力向上・調整力)を養うクラスです。	ヨガマットやバスタオルなど
スポーツボイス	★	発声に必要な筋肉の柔軟性や筋力をあげて「発声に必要な筋肉の動きを良くする」事が目的のもっとも基本的なトレーニングです声帯中心の筋肉のトレーニングはもちろん、発声に必要な呼吸、インナーマッスル、柔軟性を高めながら進めていきます。	—
脱疲労エクササイズ	★	コロナで感じている疲労をお家でできるストレッチで解消！背もたれ付きの椅子をご用意してご参加ください。	背もたれ付きの椅子
股関節周りストレッチ	★	日頃動かしにくい股関節周りの筋肉を中心にストレッチを行い、柔軟性の向上や筋バランスを整えていきます。	ヨガマットやバスタオルなど
クラシカルピラティス初中級	★★	初級から少し強難易度の高いトレーニングを意識し、身体の使い方を徐々に覚えていきましょう。初心者の方も是非一緒に挑戦しましょう。	ヨガマットやバスタオルなど
BEAUTYウエスト×ヒップ	★★	アップテンポな洋楽に合わせてウエストとお尻にフォーカスを当てたオリジナルメニューのトレーニングクラスです。汗をかきたい方におすすめです！	ヨガマットやバスタオルなど
引き締めピラティス	★★	身体の筋肉を上手に使い、しっかりコアトレーニングをしていきます。強度が高く、ピラティスになれてきた方向向けのクラスですが、初心者の方でも是非挑戦してみてください。	ヨガマットやバスタオルなど
SWEATボディシェイプ	★★	音楽に合わせて全身のシェイプアップを目指します。シューズ無しでもご自宅で汗をかきながら最高に楽しいエクササイズにチャレンジしましょう。	—
イベントクラス	強度・難度	詳細	持ち物
ZUMBA	★	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです！	—
はじめてのジャズダンス	★	はじめてジャズダンスにチャレンジしたい方向向けのクラスです。音楽に合わせて楽しく踊りましょう！	—
Let's Latin Party! ～週末を楽しく踊ろう！～	★	ラテンマーチの基本を学びながら簡単なコリオを踊って気持ちだけでも南米へ旅しちゃいましょう！ダンス初めての方大歓迎Vamos a Bailar!	—
今日から始める バレエ入門	★	ストレッチから始め、バレエの動きを取り入れた簡単な、フロアエクササイズを行います。普段バレエのレッスンに参加する勇気が出ない方もこの機会に始めてみませんか？背もたれ付きの椅子をご用意ください。	背もたれ付きの椅子
お家で簡単 まったりバレエストレッチ	★	初心者の方でも受けられるバレエストレッチを是非ご自宅で！	ヨガマットやバスタオルなど
お家で体験 バレエバレレッスン	★★	バレエってどんな感じ？と、普段受けたことが無い初心者の方でも是非この機会に挑戦してみませんか？人目を気にせず一緒に楽しみましょう。背もたれ付きの椅子、または壁が近くにあればすぐ始められます。	背もたれ付きの椅子
ラテンダンス	★★	明るいラテン音楽でウエストシェイプアップしながら楽しめるダンスエクササイズです。	—
ベリーダンス	★★	トルコ、エジプト発祥のベリーダンスはお腹周りのシェイプアップ、腰痛予防、姿勢改善などに効果的なダンスエクササイズです。	—
タヒチアンダンス	★★	南太平洋の楽園タヒチ、ポリネシア諸島に伝わる伝統舞踊。激しい打楽器音やゆったりとした音楽に合わせてタヒチアンダンスのステップを行っています。ウエストシェイプアップにも効果的。お家で南国気分を味わってみませんか？	—
フィギュアエイト	★★	社交ラテンダンスの動きで(サルサ、サンバ、メレンゲ、バソドブレ、ルンバなど)お腹まわりを重点的に引き締めていくコアエクササイズ動きはシンプルです。初心者からダンスに慣れる方まで幅広く楽しんでいただけます。	—
ダンスエアロ	★★	ダンスの要素を加えたエアロビクスのクラスです。ヒップホップ、ジャズ、ラテン等、幅広いジャンルを取り入れた楽しいプログラムを、是非ご自宅でもお楽しみください！	—
ステップ初中級	★★	普段からステップクラスを楽しんでいる方向向けのクラスです。もちろん、ステップがなくてもご参加可能です！	(任意)ステップ台
パンチパンチパンチ!	★	日ごろのストレス、パンチで発散しませんか？！初心者でも気軽に！ご参加ください！	—
FATBURN EXTREME	★★	脂肪燃焼に効果絶大なパワフルなプログラムです。自重トレーニングで爽快感を感じていきましょう！	ヨガマットやバスタオルなど
Power Splash	★★	ルキナで人気のエクササイズがオンラインで初登場！ホームワークアウトにチャレンジ！ペットボトルやリュックサックがあるとより効果を実感できます！	(任意)500mlのペットボトル2本 リュックサック