



## 強度・難度のご案内

運動の強度及び難度は、★印の数が増えるほど高くなります。

### ★なし

運動は行いません。

ヒーリングのクラス、またはセミナー、ワークショップを行います。

普段の服装でご参加いただけます。

### ★

運動が苦手な方、ヨガなどが初めての方でも安心してご参加いただけます。

簡単な動きを短い時間行った後、ヒーリングなどでリラックスを充分にいただくクラスです。

### ★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なく安心してご参加いただけます。

簡単な動きをゆっくりと行い、リラックスやストレス軽減を充分に行うクラスです。

### ★★★

運動が苦手な方、初めての方も無理なくご参加いただけます。

基本の動きを中心に行い、身体の正しい動かし方、筋肉の使い方の習得を目指すクラスです。

### ★★★★

慣れてきた方、運動を日常に取り入れている方向けのクラスです。

基本の動きから、強度の高い動きや難しい動きを行い、シェイプアップや筋肉づくりを目指します。

### ★★★★★

充分慣れてきた方向けのクラスです。

難度の高い動きや筋力・柔軟性を求める動きを多く取り入れダイナミックに身体を使い、身体能力の向上を目指します。

※すべてのプログラムは医学的に治療をするものではありません。

※毎月15日に翌月スケジュールを更新いたします。

※祝祭日は特別スケジュールになります。「祝祭日スケジュール」をご覧ください。