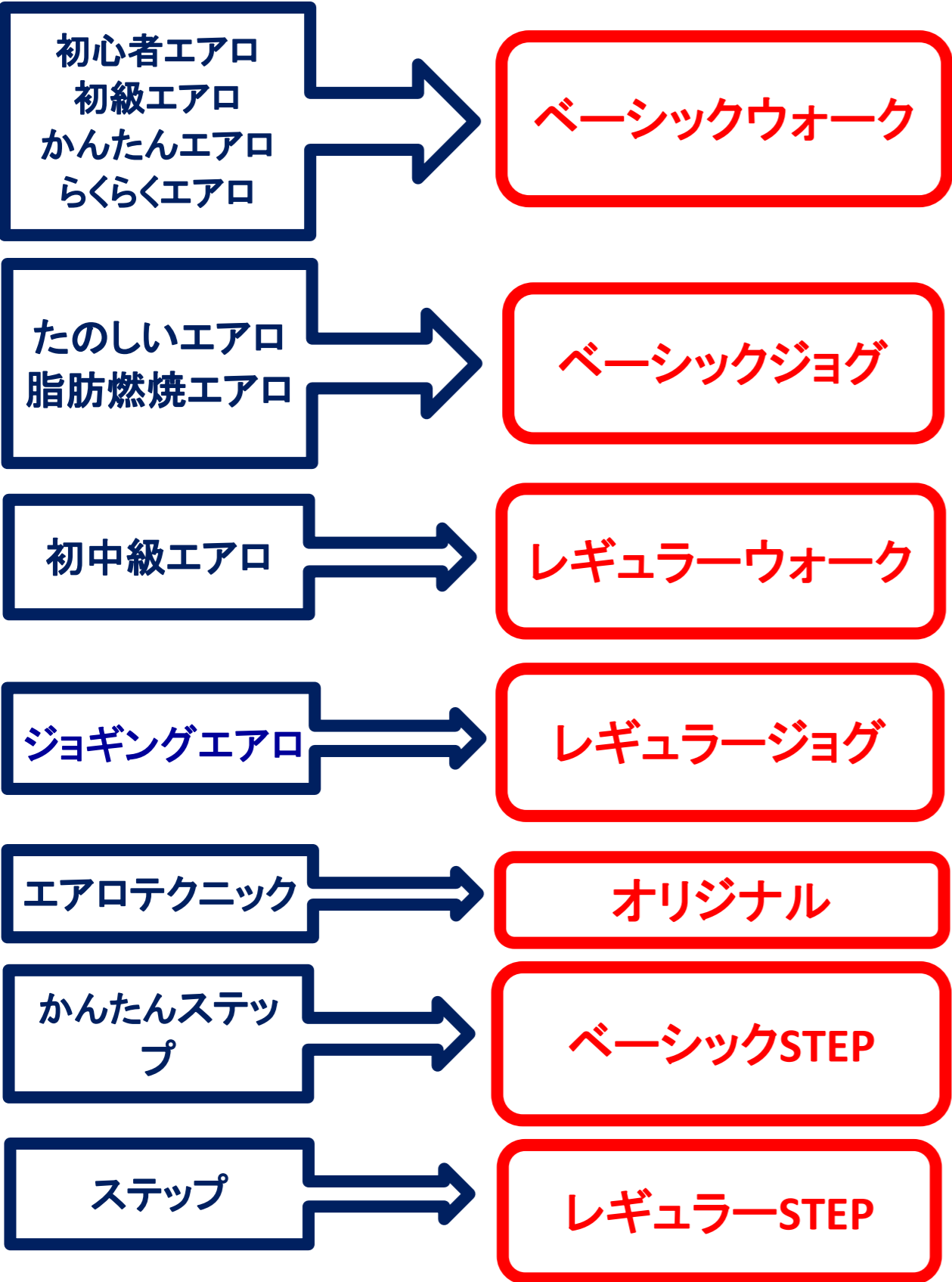


**レッスンの名称が変わりました★**



**SAスタジオプログラム レッスンご案内**

エアロビクス(初級者向け)				
レッスン名	強度	難度	時間	内容
ベーシックウォーク	1	1	45分	ローインパクトの基本動作を中心に、慣れていない方でも安心して楽しめるクラスです。初めての方でも、動きに慣れていける・楽しむことができます。
ベーシックジョグ	2	1	45分	ハイインパクトを含む基本動作を中心に、慣れていない方でも安心して楽しめるクラスです。初めての方でも、動きに慣れていける・楽しむことができます。
エアロビクス(中級者向け)				
レギュラーウォーク	2	2	50分	ローインパクト中心にエアロビクスに慣れてきた方が、ステップアップを目指しながら楽しめるクラスです。大きな移動を中心に行い、足腰の負担は少なく脂肪燃焼効果の高いクラスです。
レギュラージョグ	3	2	50分	ハイインパクトを交えたエアロビクスに慣れてきた方がステップアップを目指しながら楽しめるクラスです。運動強度も高く、脂肪燃焼・心肺持久力・運動技術の向上もできるレッスンとなります。
エアロビクス(中上級者向け)				
オリジナルエアロ	3~4	3~4	50・60分	様々なバリエーションやコンビネーションにチャレンジする、十分に慣れた方向けのクラスです。運動強度も高く、ファンの要素の多いクラスです。
ステップ(初級者向け)				
ベーシックSTEP	2	1	45分	ステップの基本動作を中心とした慣れていない方でも気軽に楽しめるクラスです。初めての方でも徐々に慣れていける・楽しめるレッスンです。
ステップ(中上者向け)				
レギュラーSTEP	3	2~3	50分	ステップに慣れてきた方がバリエーションやコンビネーションを楽しみながらステップアップするクラスです。基本ステップから幅広いステップパターンまでわかりやすく楽しめます。

**☆火曜日バレエクラスについて**

4月より、多くの方にご参加していただける様、無料クラスとなりました。皆様のご参加、心よりお待ちしております。