

# フィオーレレッスンのご説明

トレーニング系	
ボディエンデュランス	フィオーレスタッフが行う音楽に合わせて行う筋トレレッスン
筋コンリズム	外部インストラクターが行う音楽に合わせて行う筋トレレッスン
(はじめよう)ふぁんとレ	体幹トレーニングレッスン
ストレジ	ストレッチと筋トレを組み合わせたレッスン
ボクササイズレッスン	音楽に合わせて行うボクササイズインストラクターによって名称が異なります
ボディートーニング	リズムに合わせて筋トレとシェイプアップを行うレッスン

ストレッチ系	
やさしいストレッチ	やさしめのストレッチレッスン
リラックスストレッチ	カラダと心をリラックスさせるストレッチレッスン
リンパストレッチ&リズム	リンパを流すレッスン
骨盤調整ストレッチ	骨盤調整を行うストレッチレッスン

ダンス系	
あいうエアロ	初めての方向けのやさしいエアロビクス
初級エアロ	少し慣れてきた方向けのエアロビクス
コンビネーションエアロ	初級で少し物足りない方向けのエアロビクス
ZUMBA	ラテン音楽を中心としたダンスプログラム
おまかせレッスン	週替わりで内容が変わります

調整系	
バランスボール (&コンディショニング)	バランスボールを使用するレッスン
バレトン	バレエとヨガを取り入れたレッスン
エイジング美	バレエの動きを取り入れ姿勢改善を目的としたレッスン
美ボディ	ピラティスの要素を取り入れたレッスン
フットキュア コンディショニング	冷えやむくみの対策レッスン
ボディリセット	ウェーブリングを使用するレッスン
骨盤底筋エクササイズ ピフィラティス	骨盤底筋を使うレッスン

ヨガ系	
ヨガ	ヨガレッスン
ストレッチヨガ	ストレッチを取り入れたヨガレッスン
リラックスヨガ	カラダと心をリラックスさせるヨガレッスン
リラクゼーションヨガ	リラクゼーションを目的としたヨガレッスン
パワーヨガ	筋トレを取り入れたヨガレッスン
姿勢改善ヨガ	姿勢改善を意識したヨガレッスン

プール系	
スイムクラス	各泳法の習得を目指すレッスン
アクアビクス(ZUMBA)	プールで楽しくカラダを動かすレッスン
(はじめよう)水中バレー	ビーチボールのバレーレクリエーション *初めての方は必ず【はじめよう水中バレー】からご参加ください

ピラティス系	
(はじめよう)ピラティス	骨盤や体幹、インナーユニットを意識して行うピラティスレッスン
リセットピラティス	「なりたいたカラダのお手伝い」をコンセプトにしたピラティスレッスン
ボール調整ピラティス	ストレッチボールを使用して調整を行うピラティスレッスン

\*スケジュール表のレッスンカラーと、この「内容ご説明」のレッスンカラーに関連性はございません。よろしくお願ひ申し上げます。記載されていないレッスンが開講される場合もございます。



メディカルフィットネス  
**フィオーレ**  
疾病予防のための有酸素運動施設

健康増進施設  
指定運動療法施設  
(厚生労働大臣認定)