

アルドールスタジオ プログラム一覧

バレトン	バレトンはバレエ、フィットネス、ヨガの動きを含んだ、NY発祥のエクササイズです。特別な道具や広いスペースが必要なく、同じ動きを何度も繰り返すシンプルな内容で、幅広い年齢の方に手軽にお楽しみいただけます。またバレトンは「裸足」で行うことにより足裏の感覚を自覚させます。普段あまり考えない足裏の重心を意識することで姿勢矯正にもなり、身体の筋バランスを整えることも期待できます。	ピラティス	ピラティスは、呼吸と共に背骨やインナーマッスルを動かします。深く集中した状態を作ることによって脳の神経を刺激しながら、私たちが本来持っている機能を正常化し、生きるための活力を最大限に引き出していきます。また、リハビリを目的に作られたため、運動経験や若者男女を問わず安心して続けられます。
バレエ	ピアノの曲に合わせて、全身の筋肉を意識したバレエの基本的な動きや、ストレッチなどを行います。バレエに興味がある方はもちろん、運動不足や体を動かすのがはじめての方など、男女問わず楽しく丁寧レッスンいたします。怪我をしにくい美しい身体を目指しましょう！	ダンス	HIPHOP、テーマパークダンス、ジャズダンスなど様々なジャンルのクラスをご用意しております。ダンス初心者の方でも楽しめるよう基礎からしっかりとレッスンいたしますので、未経験の方はもちろん、音楽が好きの方、楽しく体を動かしたい方におすすめです。
ヨガ	呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせることで、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを得ることができます。基本の動きを覚えるもの、経験者のための難易度の高いもの、部分的にアプローチをかけるものなど、豊富なクラスをご用意しております。	ジュニアプログラム	年少から小学生が対象のプログラムです。様々なジャンルのダンスを音楽に合わせて踊り、音感・リズム感・身体のコントロールを楽しく養います。運動が苦手な子、ダンス未経験の子でも安心してご受講いただけるよう、基礎の部分を大切にレッスンいたします。

スタジオプログラム 定員各15名

プログラム名		強度/難易度	レベル/強度	プログラム名		強度/難易度	レベル/強度
バレトン	バレトン ソールシンセシス	★★★	ソール(SOLE)とは足裏。足裏は、運動時だけでなく、日常生活における身体機能としても一番重要なところ。ぜひバレトンのレッスンを通って足裏を自覚させていきましょう。	ピラティス	ストレッチピラティス	★	ストレッチしながら骨格や筋肉に意識を向け、身体の歪みを整えて健康的な身体をつくります。
	バレエ	姿勢改善はじめてのバレエ	★		ゆっくり呼吸を使ってストレッチから入り、少しの筋トレを取り入れて、怪我のない体作りから始めていきます。バーを使い、バレエの動きをしながら体が美しくなっていくように鏡を見て研究していきます。	ストレッチボールピラティス	★
引き締め美ボディバレエ		★★~★★★	ストレッチから入り筋トレをしたあと、バーを使ってバレエの動きをしながら、どんだん体を引き締めていきます。気持ちよく汗をかくて美しくなりたい方におすすめです。		ボディメイクピラティス	★★~★★★	身体のインナーマッスルをコントロールしながら気になる部分を引き締めます。
バレエレッスン基礎		★★	経験者の方、プランクのある方、やりたいけどガッツリは無理…という方でも大丈夫です。ストレッチと筋トレをしたあと、バレエレッスンを主にセンターレッスンまでシンプルな振り子を丁寧に進めていきます。		ぽっこりお腹改善ピラティス	★	呼吸からはじまり、お腹周りにアプローチをかけたメニューです。
ヨガ	骨盤スリムヨガ®	★★	骨盤を中心に全身の歪みを解消していくことで、心と体の調を整えるヨガです。生理不順、PMSといった女性特有のトラブルや下半身太りに悩まれる方にもおすすめです。		全身しっかりピラティス	★★	呼吸から始まり、筋力と柔軟性を使った全身にアプローチをかける少し難易度の高いメニューです。
	フローヨガ	★~★★	ポーズからポーズへ流れるように展開していくクラスで、初めての方でも大丈夫です。体力と柔軟性を上げたい方にオススメです。		リラクセスほくすピラティス	★	朝一番や1日の終わりにリラックスして固まった筋肉や関節をほくすて可動範囲を広げていくメニューです。
	安眠のための陰ヨガ	★	1ポーズ3~5分かけてじっくり関節から伸ばしていきます。ゆっくり進むので普段忙しく動いている方・リラックスしたい方・柔軟性を高めたい方におすすめです。		肩こり改善ピラティス	★	首、肩まわり、背骨にアプローチをかけたメニューです。
	朝ヨガ	★	ストレッチなどを取り入れながら体を自覚させていきます。レッスン終了後は心も身体もすっきりします。		ヒップアップピラティス	★★	体幹、お尻、ハムストリングスにアプローチをかけたメニューです。
	ハタヨガ	★~★★★	ウォーミングアップをしっかり行い、基本のポーズと呼吸法でその日の自分の心と身体に向き合っていきます。今、この瞬間に意識を向けることで、心と身体のバランスを整えていきます。		ボディトレーニング	★★~★★★	ヨガ・コアトレ・有酸素を流れるように行い筋力強化、体力強化、柔軟性を高めます。
	リンパヨガ	★	セルフリンパマッサージとヨガのポーズでリンパを刺激して、老廃物の排出・血行促進・発汗作用を促します。レッスン後は身体がスッキリ、目がパッチリします！		大人HIPHOPダンス	★	基礎からしっかりレッスンします。かっこよくダンスを踊りたい方におすすめです。
	YURUKU/バランスヨガ(姿勢改善)	★	日常生活にも活かせる身体の使い方、姿勢の取り方に着目したヨガです。(実践との連続受講がおすすめ)	楽しいテーマパークダンス	★	簡単なステップ、手の動きを時間をかけてわかりやすく、そして楽しく進めていき、サビの部分などを踊れるようにしていきます。	
	YURUKU/バランスヨガ(実践)	★	ヨガを通してバランスのよい姿勢、機能的な脚を目指します。(姿勢改善との連続受講がおすすめ)	テーマパークダンス	★★~★★★	ワクワクするテーマパークの曲を使い、表現力を身につけて楽しく踊っていきましょう。	
	疲労回復ヨガ	★	ストレッチボールを使い筋肉をほくします。呼吸を深め、自律神経のバランスを整えましょう。	ジャズダンス	★	ミュージカルソングや映画、流行りの曲を使い、楽しく踊りましょう。	
	カラダほくすヨガ	★	初めてヨガに参加される方、日々の疲労、コリ、ストレスにアプローチして、カラダと心をほくすしていきます。				

ジュニアプログラム 定員各10名

プログラム名	対象	難易度	レベル/強度	料金と概要		
キッズダンス	年少~小学3年	★	楽しく可愛く、かっこよく踊れるようなレッスンです。ダンス初心者にもおすすめのプログラムです。	スタジオ会員	8,800円(税込)/月	■中学生以上が対象です。 ■全スタジオプログラムを何回でもご受講いただけます。(ジュニアプログラムは不可)
キッズテーマパークダンス	年少~年長	★	テーマパークの曲で大ききびのびと楽しく踊りましょう	テニス&スタジオ会員	6,600円(税込)/月	■テニス&スタジオ会員は、専修新都心校のテニススクールに在籍していることが条件です。
キッズテーマパークダンス&ジャズ	小学1年~小学6年	★	リズム感を養いながら元気いっぱい踊るクラスです。お友達と楽しく踊りましょう！ジャズやバレエの要素を取り入れたダンスレッスンもあります。	ジュニアプログラム会員	5,500円(税込)/月	■年少~小学6年生が対象です。(クラスによって対象年齢が異なります。)
キッズテーマパークダンス&バレエ	年少~年長 小学1~小学6年	★★~★★★	リズム感を養いながら元気いっぱい踊るクラスです。お友達と楽しく踊りましょう！ジャズやバレエの要素を取り入れたダンスレッスンもあります。	テニス&ジュニアプログラム会員	4,400円(税込)/月	■全ジュニアプログラムを何回でもご受講いただけます。(スタジオプログラムは不可) ■テニス&ジュニアプログラム会員は、専修新都心校のテニススクールに在籍していることが条件です。
キッズバレエ入門	年少~年長 小学1~小学6年	★	柔軟から始め、バーにつかまって足を動かしたり、手を綺麗に動かせるように、体の使い方からひとつずつ丁寧にレッスンしていきます。クラスの後半には短い振り付けを覚えて楽しく踊る時間もあります。	〈備考〉 ■コロナウイルス感染防止対策のため、定員数を調整しております。 ■実施プログラムは、期毎(3か月)に変更となる場合がございます。		
可愛い踊ろうけいキフラ	年中~小学3年	★	初めての方でも安心して踊れるよう、基礎ステップ、ハンドモーション、ページックなどを丁寧に教わり、3ヶ月で1曲が完成するようレッスンしていきます。	〈持ち物〉 ■動きやすい服装、体温調節できる上着、飲み物、タオル、室内履き(ダンス)、バレエシューズ(バレエ) ※ヨガ、ピラティス、バレトンは裸足でご受講いただけます。		
親子ダンス	年少~年長 保護者1名	★	大好きなママ・パパと一緒に踊るクラス。ママ・パパと一緒に踊って運動不足解消！キッズは手足を伸ばして大きく踊ります。※こちらのクラスの定員は10組です。			