

【スタジオプログラムのご案内】

2019年1月～

●エアロビクス

名称	時間	強度	難度	内容	対象者
ソフトエアロ	45	★	★	エアロビクスが全く初めての方向きの、基本動作を繰り返し動く簡単などなたでもご参加いただけるクラスです。	体力に自信の無い方 エアロビクス動作の基本を学びたい方
ビギナーエアロ	50	★	★★	エアロビクスの基本動作を中心に行う、膝、腰に負担の少ないローインパクトのクラスです。	初心者 衝撃の少ない動きで楽しみたい方
エアロ ローインパクト	50	★★	★★	エアロビクスのローインパクトのみで、しっかり体を動かすクラスです。ビギナーからのステップアップにおススメです。	初級者 衝撃の少ない動きで汗をかきたい方
ファットバーナー	50/60	★★★	★★★	脂肪燃焼効果の高いエクササイズをメインにしたエアロビクスクラスです。	初級～中級者 動きに慣れてきた方
ファンエアロ	60	★★★★～ ★★★★★	★★★★～ ★★★★★	ベーシックな動きに慣れた中上級者向けのクラスです。エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。	中級者、動きに慣れた方
スタートステップ	40	★	★	ステップ台を使った昇降運動です。全く初めての方も楽しめるステップの基礎動作のみを行なうクラスです。シンプルで簡単な内容です。	体力に自信の無い方 ステップ動作の基本を学びたい方
ビギナーステップ	45	★	★	ステップ台を使った昇降運動です。ステップの基礎動作を中心に行なうクラスです。	初心者 膝の周りの筋肉を鍛えたい方
エンジョイステップ	50	★★	★★	ステップ台を使った昇降運動で基本動作を組み合わせた内容で持久力を向上させるクラスです。少し難しいステップも挑戦していきます。	初心者～初級者

●シェイプアップ系

スモールボールトレーニング※定員20名	30	★	★	小さなボールを使用して簡単な筋力トレーニングを行なうクラスです。	簡単な筋トレを身に付けたい方
アディダスボクシング	50	★★	★★	パンチとフットワークで行なう上半身のみのボクシングエクササイズです。ボクサーがトレーニングの一環として行なうシャドウボクシングを取り入れ、有酸素運動を行い、脂肪燃焼、ストレス発散をしていきましょう。	シェイプアップを目指す方 ストレス解消したい方
ボディスカルプト	50	★★★	★★	身体を彫刻するという意味のクラスで、美しくシャープながらだづくりを目指した内容で行ないます。	美しいプロポーションを目指す方
A T B (エーティービー)	50	★★★	★★	お腹、太もも、お尻の3箇所を中心に行なう、下半身集中のシェイプアップクラスです。	美しいプロポーションを目指す方
バレトン	60	★★	★★	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を融合させた、今話題のフュージョン系ワークアウトです。	美しいプロポーションを目指す方
 GROUP fight	60	★～ ★★★	★★	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽にのせてシンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。	シェイプアップを目指す方 ストレス解消したい方
 GROUP POWER ※定員20名	60	★★～ ★★★★	★★	バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行なうクラスです。安全かつ効果的なエクササイズで体を引き締めたい方、筋力アップしたい方にオススメです。	シェイプアップを目指す方 効率よく全身のトレーニングをしたい方
カーディオコンディショニング	50	★★	★★	全身のトレーニングを持続的に行なうクラスです。色々なツールなどを使用します。	シェイプアップを目指す方

●健康増進＆リラクゼーション

ボディメンテナンス	50	★	★	ストレッチ、筋トレ、アイソレーションなど、ダンスに必要な体作りを行なうクラスです。※振り付けや踊りは入りません。	しなやかな体作りを目指す方
ストレッチポール ※定員15名	30	★	★	円柱状のツールを使い、重力から脊柱の負担を解放していきます。	肩凝りにお悩みの方 肩甲骨の動きを良くしたい方
フィットネスHULA	50	★	★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングに合わせて行なう有酸素運動です。足の先から顔の筋肉まで使う全身運動です。	全ての方
ボディセラピー	50	★★	★	固く縮んだ心と体をゆっくりとほぐし息吹を吹き込み、自分の身体と向き合うセルフケアのクラスです。	全ての方
骨盤調整ヨガ	60	★	★	骨盤のゆがみの調整ができるヨガのポーズを中心に行い、ゆがみからくる冷えや運動効果アップを目的とするクラスです。	全ての方
ヨガ	50/60	★	★	リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸をしながらポーズを行なう事により、ゆがみなどを改善します。	全ての方
セラピーヨガ	60	★★～★★★	★★	リンパを流して体に溜まっている毒素を排出し、中からきれいにしていきます。誰もが抱える肩凝り、腰痛、冷え、むくみを解消し、快適な毎日を送れるようセラピーしていきましょう。	全ての方
パワーヨガ NEW	50	★★★～ ★★★★	★★★～	筋肉にしなやかさとパワーの両面から働きかけ、質の向上をはかります。	全ての方
ピラティス	40/50	★★	★★	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法で、腹式呼吸を意識しながら体の奥を中心に全身を静かにトレーニングするクラス。	全ての方
バランスコーディネーション	45	★	★	ストレッチや身体をほぐすコンディショニングを行い、日常生活動作そのものをスムーズに行える身体づくりを目指していきます。	全ての方

●ダンス

HIP HOP	50	★	★★	ヒップホップの基礎から応用まで学べ、初めての方でもご参加いただけます。ヒップホップの楽しさを感じてください。	ヒップホップに興味のある方
JAZZ DANCE	50	★	★★	バレエを取り入れたダンスで、女性らしいセクシーな動きを表現しながら踊ります。体のラインや姿勢もきれいになります	ダンスで美しくなりたい方
JAZZ HIPHOP	50/60	★	★★	時にはかっこよく、時にはセクシーに女性らしく、アーティストのようにダンスを踊るクラスです。	全ての方
LET'S DANCE	60	★	★	耳慣れたヒット曲に合わせて、ダンスを楽しむクラスです。	楽しくダンスをしたい方
ZUMBA	50/60	★★	★★	ラテン系の音楽をベースに世界中のあらゆる種類のダンスや音楽を融合させて創造されたダンスフィットネスエクササイズです。	全ての方
ラテンダンスマーヴメント	50	★★	★★	楽しい音楽に乗りながら、色々なラテンダンスマーヴメントを踏むクラスです。	ラテンダンスマーヴメントに興味のある方