

# 目的別 スタジオプログラム

自分に合ったスタジオプログラムを  
見つけて参加してみましょう!

## スタジオが全く初めて (スタジオに参加するのが不安)

- ヨガ・ヒーリングヨガ・癒しのヨガ
- ボディメンテナンス
- ビギナーエアロ
- ビギナーステップ
- GGX
- ViPR
- ZUMBA
- 太極拳・太極舞
- コアストレッチ
- やさしい筋コン

スタジオ直後にたった8分の  
ウェイトトレーニングで抜群の引き締め効果!

## 5-ONE-ALL ファイブ・ワン・オール

スタジオレッスンを終え、十分にアップされた良質な時間帯を上手に使うエクササイズ。「ストライプ」という特殊なマシンで、5カ所の筋肉を鍛えます。これまでのように負荷のかかり方が一通りのマシンとは違い、最少のトレーニング回数で最大の効果を得ることができます。



チェストプレス ショルダープレス ロウイング レッグエクステンション レッグカール

※開催曜日・時間・クラス内容については、スタジオスケジュールをご確認ください。

## 脂肪を落としたい

- エアロ&シェイプ
- ラテンエアロ
- ファットバーンエアロ
- DANCE&シェイプ
- ローインパクトシェイプ
- ボディシェイプ
- パワーローインパクトシェイプ

## ストレス発散したい

- カーディオフィットネスキックボクシング
- キックボクシングエクササイズ
- 協栄シェイプボクシング
- ZUMBA
- リフレッシュフラ・ハワイアンフラ
- ナニアロハ

## 基礎体力をつけたい

- ピラティス
- BAILA BAILA
- グループパワー
- 優しい筋コン
- アルファビクス
- リズムトレーニング
- コリオスパイラル
- シンプルサーキット
- 筋力アップヨガ
- ビギナーステップ+
- ファンクショナルトレーニング

## 柔軟性をつけたい

- バレエエクササイズ
- ヨガ
- ジャズダンス
- ヒーリングヨガ
- 陰ヨガ
- 癒しのヨガ
- コアヨガ
- デトックスヨガ
- コアストレッチ
- プチホットヨガ

## 身体のバランスを整えたい

- デトックスヨガ
- ヨガ
- プチホットヨガ
- ヒーリングヨガ
- アルファビクス
- 癒しのヨガ
- コアヨガ
- ボディメンテナンス
- 超コアトレーニング

## スタミナをつけたい

- カーディオフィットネスキックボクシング
- キックボクシングエクササイズ
- 協栄シェイプボクシング
- オリジナルエアロ

## テクニックを見につけたい (ダンス・動きが上手になりたい)

- HIP HOP
- ベリーダンス
- SOUL&LOCK
- ジャズダンス
- レギュラーエアロ
- バレエエクササイズ
- レギュラーステップ
- オリジナルステップ
- オリジナルエアロ

## お客様の声

- WBGとプレナ (ANNEX店) どちらも使えるからお得!
- スタジオ (主に有酸素系) に参加してから体重が5kg落ちて嬉しい!
- まず始めは30分のGGXからスタートするのもおすすめ!
- ヨガを始めてから体が柔らかくなりました! 腰痛もよくなりました。
- ストレッチクラスで柔軟性が向上しました。腰痛も改善されました。
- ダンスレッスンの種類が豊富で毎週楽しめます。
- 格闘技エクササイズはストレス発散に最高!
- ZUMBAで楽しく、鍛えられるから最高!
- ピラティスを受けてから姿勢が良くなったと周りから言われます。