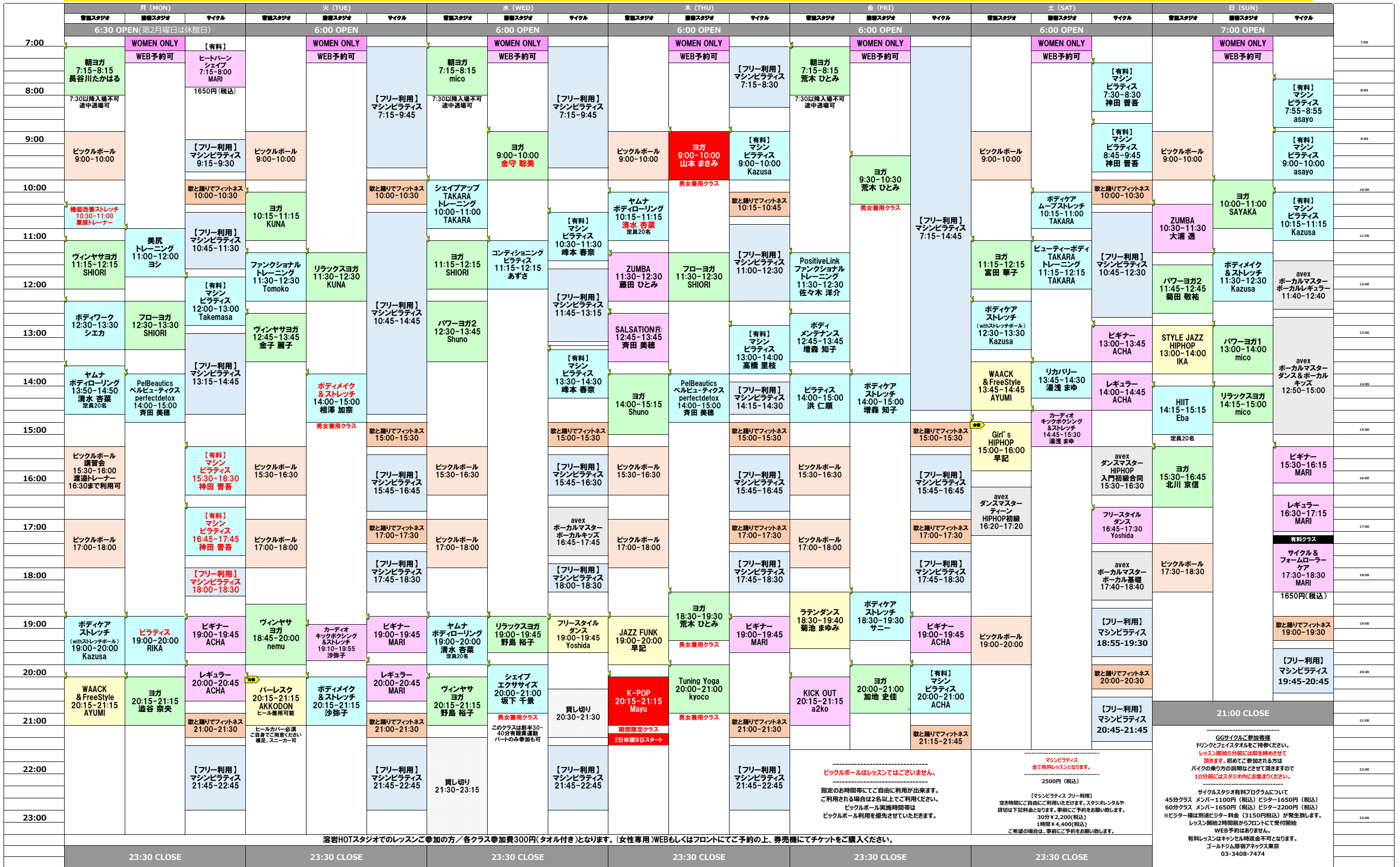




原宿アネックス東京 2025/10月～



アクティブ
ピクセルボール

ダンス
歌と踊りでフィットネス

コンディショニング・調整
マシンピラティス フリー利用

30

有料スクール

常温スタジオ

クラス名	強度・運動量	難 度	対象者	時間	種類
ZUMBA	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分、60分	プレコリオ
ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズで、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のワークアウトです。					
SALSATION	☆☆～	☆☆～	ALL	45分、60分	プレコリオ
長年の研究成果に基づいて考案された世界中の音楽リズムに乗って体を動かすダンストレニングです。どなたにも参加していただけます。					
カーディオキックボクシング	☆☆☆	☆☆～	ALL	45分	キックボクシング
キックボクシングの基本的な動作やコンビネーションを楽しむクラス。全身の脂肪燃焼や心肺機能向上にも効果的です。短時間で 効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。					
KICKOUT	☆☆☆	☆☆～	ALL	60分	ムエタイ
ムエタイの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。ストレス解消！シェイプアップ！ボディーメイクにおすすめです！					
ヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分、75分	ヨガ
ヨガ経験者を対象としたクラスですが、初めての方にもご参加いただけます。ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとした動作で心と身体をリラックスさせます。					
パワーヨガ1	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	ヨガ
ダイナミックなアサナと呼吸を同調させたフロースタイルのヨガ。積極的に筋力・持久力・バランス感覚 UPを図るもの柔軟性に加えて均整の取れた体型(身体)を作ります。					
パワーヨガ2	☆☆☆☆	-	経験者向け	60分、75分	ヨガ
チャレンジポーズなども含めアクティブに動いていくヨガのクラスです。ヨガ 2もしくはパワーヨガ 1に慣れた方を対象とした中級者向けプログラムです。					
ヴィンヤサヨガ	☆☆～☆☆☆	-	ALL	60分	ヨガ
呼吸の波に乗せて身体を動かしていくフロースタイルのヨガ。呼吸と動きを同調させ瞑想的に動くことで、心と身体を融合させ強靱かつしなやかで柔軟な肉体と精神を養っていきます。					
アシュタンガヨガ	☆☆☆☆☆	-	ALL	75分	ヨガ
太陽礼拝を基本にスタンディング・シッティング・逆さのポーズ・フィニッシングの各ポーズから構成されます。ダイナミックなアサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないようなエネルギーをコントロールしながら行う力強いヨガです。					
ピラティス	☆～	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。柔軟性・筋力UPだけでなく体形や姿勢がよくなり、トップアスリートやトップモデルなどにたいへん評判がよいプログラムです。					
ボディメイク	☆☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
美しい身体を目指し全身のトレーニングを行うクラスです。継続して参加する事で効果を実感する事が出来ます。まずは3ヶ月続けてみませんか？					
HIIT	☆☆☆☆	☆	ALL	60分	ボディワーク
負荷の高い運動と小休憩を繰り返すトレーニングクラス。限界まで体を追い込むことで体脂肪減少と筋肉増量を目指すクラスです。					
ファンクショナルトレーニング	☆☆☆	-	ALL	45分、60分	ボディワーク
日常生活や実際のスポーツ競技における動作のパフォーマンスを向上させる為のトレーニングクラスです。身体能力を向上させる事を目的としています。					
PositiveLinkファンクショナルトレーニング	☆☆～	-	ALL	60分	ボディワーク
参加すればあなたの身体にPOSITIVEな変化が必ず起こる！トップモデルや有名女優、アスリートから信頼を得るトレーナー 横手真一郎氏監修。野性的な機能を引き出すオリジナルメソッドです。					
シェイプアップTAKARAトレーニング	☆☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
音楽に合わせて有酸素トレーニングと自重トレーニングを組み合わせたプログラム。しっかりと汗のかけるプログラムです。					
ボディワーク	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
ストレッチ・ピラティスなどを組み合わせ、動きながら身体を整えるクラスです。ボディメイクの下地作りとしてもおすすめです。					
ボディメンテナンス	☆☆	-	ALL	60分	ボディワーク
音と共に身体をダイナミックに動かしながら筋力も使いつつストレッチしていきます。骨盤、肩回りを運動させ背骨を動かして様々な形で身体にアプローチしていきます。					
ヤмнаボディローリング	☆	-	ALL	60分	ボディワーク
YBRは年齢や体の制限に関わらず誰もがいつでも継続できる強力なセルフケア。身体にあるすべてのパーツ（筋肉、内臓）を元の位置に戻して本来の働きを取り戻してくれます。					

常温スタジオ～Dance～

H I P H O P	-	-	ALL	60分	ダンス
ヒップホップの基本のリズム取りの後、ステップ練習～振り付けまで行います。最後は曲に合わせて踊り込んでいきます。					
Girl's HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
女性らしいセクシーな動き、キュートな動きで振り付けます。胸や腰を強調しながら動くので、女性らしいしなやかなシルエットを作る上で最適なジャンルです。					
STYLE JAZZ HIPHOP	-	-	ALL	60分	ダンス
JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 男気のあるダンスクラスです。表現力などをつけたい方にもお勧めです。丁寧に指導しますのでジャンルを越え、ダンス好きの方には是非ご参加いただきたいクラスです。					
WAACK & FreeStyle	-	-	ALL	60分	ダンス
70年代初期にGAGY CLUBで生まれたダンス。腕を回したり、巻き付けたりするような動きが特徴的。美しさを魅せる踊りですから、立ち姿勢などを綺麗に見せたい方にもお勧め。男性や初の方も大歓迎です。					
J A Z Z F U N K	-	-	ALL	60分	ダンス
J A Z Zをベースに美しいシルエットや女性らしい身のごなしをファンキーに表現していきます。女性の妖美さをまとった魅せ方やセクシーさを追求するジャンルです。					
パーレスク	-	-	ALL	60分	ダンス
音楽に合わせて女性らしさを強調する動きをしたり、焦らしながら衣装を脱ぐチラリズムのテクニックで魅せたりするダンスパフォーマンス					
HOUSEリズム&グルーヴ	-	-	ALL	60分	ダンス
「流れるような素早い足さき」がハウスダンスの最大の特徴。HOUSEの基礎から習得できるクラスです。多種多様のステップにスピンを織り交ぜリズムカル踊るのがハウスのスタイル。「音楽との一体感」が最高に気持ちいいダンスです。					
ラテンダンス	-	-	ALL	70分	ダンス
ラテンミュージックを楽しみながらインストラクターがオリジナルの振り付けをしています。初心者の方にもご参加いただけます。					

強度・運動量／難度／対象レベルの感じ方には個人差がある為、表示はあくまでも目安となります。実際にスタジオに足を運び、ご自身に合うプログラム、インストラクターを見つけてください。

[illegible]