

【スタジオプログラムのご案内】

エアロビクス	時間	強度	難易度	内容
シンプルエアロ	45/50	★～★★	★	ひざ、腰に負担の少ない、優しい動きに重視したクラスです。 初めてスタジオに参加される方、エアロビクス初心者の方、衝撃の少ない動きで汗をかきたい方におすすめです。
シェイプエアロ	50	★★	★★	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。 エアロビクスの基本動作に慣れた方におすすめです。
コンビネーションエアロ	50	★★★★～★★★★	★★★★～★★★★	エアロビクスの動きに慣れた方向けのクラスです。 エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
シンプルステップ	45	★～★★	★	ステップ台を使い、シンプルで簡単な昇降運動を行うクラスです。 初めての方も楽しめるステップの基本動作のみを行います。 ステップの基本動作を学びたい方におすすめです。
シェイプステップ	50	★★	★★	脂肪燃焼効果の高いエクササイズをメインにしたステップクラスです。 ステップの基本動作に慣れた方におすすめです。
ダンスエアロ	50	★★	★★	エアロビクスもダンスもお好きな方向けのクラスです。 エアロビクスの動作を中心にコンビネーションを組み、最後に曲に合わせて踊ります。
ダンス系	時間	強度	難易度	内容
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。
HIPHOP	60	★	★★	ヒップホップの基礎から振り付けまでを楽しむクラスです。 ヒップホップに興味のある方、初めての方でもご参加頂けます。
コピーダンス	60	★	★★	色々なヒットソングの振り付けをコピーして踊るクラスです。
ラテンダンスムーヴメント	50/60	★★	★★	ラテンの楽しい音楽に合わせて、様々なラテンダンスのステップを習得するクラスです。 ラテンダンスに興味のある方おすすめです。
ZUMBA	45/50/60	★★	★★	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たダイナミックでパーティーのようなダンスフィットネスエクササイズです。
REEJAM(リージャム)	50	★★	★★	懐かしさを感じるヒップホップの動作を中心に1990年代の音楽を組み合わせた有酸素系ダンスフィットネスクラスです。 年齢を問わず楽しめるダンスクラスです。
格闘技系	時間	強度	難易度	内容
GROUP Fight (グループファイト)	60	★～★★★★	★★	ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽にのせて、シンプルに動く効果的なワークアウトクラスです。
STRONG NATION (ストロングネーション)	50/60	★★★★～★★★★	★★★★～★★★★	高強度のインターバルトレーニングです。 テンポに合わせて、パワー、ストレングス、スピード、持久力、可動性を鍛えていきます。
シェイプアップ系	時間	強度	難易度	内容
バランスボールトレーニング	30	★	★	バランスボールを使用して全身のトレーニングを行うクラスです。
バレトン	50/60	★★	★★	フィットネス、バレエ、ヨガの3つの要素を組み合わせた全身運動です。 全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能を高めていきます。
ボディメイクSライン	50	★★	★★	コアトレーニングやヨガのポーズ、自重トレーニングなどで美しくびれ、美しいボディラインを目指します。
美ボディトレーニング	50	★★	★★	美しいボディライン、美しい姿勢を目指すために必要な筋肉を中心に自重でトレーニングしていきます。
リラクゼーション	時間	強度	難易度	内容
バランスコーディネーション	50	★	★	ストレッチや体をほぐすコンディショニングを行い、日常動作そのものをスムーズに行える体作りを目指すクラスです。
ゆったりヨガ	50	★	★	ゆったりとした雰囲気でも心も体もリフレッシュできるクラスです。 ご自分のペースで無理なく行えます。
ヨガ	50/60	★	★	リラックスしたムードの中、ゆっくりと呼吸をしながらポーズを行うことによりゆがみなどを改善します。
骨盤調整ヨガ	60	★	★	骨盤のゆがみを調整するためのポーズを中心に行います。 骨盤のゆがみからくる冷えや不調を改善させ、運動効果アップを目指します。
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泄し、中からきれいにしていきます。 誰もが抱える肩こり、腰痛、冷え、むくみを解消し、快適な毎日を送れるようにしていきましょう。
ピラティス	40	★★	★★	身体の中心部を鍛えるクラスです。 身体のリフォームを美しくし、痩せやすい身体を作ることが出来ます。