

【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	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。
ダンス系	時間	強度	難易度	内容
フィットネスHula	60	★	★	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。
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。
SALSATION(サルセーション)	60	★★	★★	サルサ、レゲトン、ヒップホップなどのダンススタイルを融合させたダンスフィットネスプログラムです。
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
GOLD'Sシェイプ	50	★★~ ★★★★	★★	自重トレーニングやツールを使用しての筋力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。
HIP & Core🍎 (ヒップアンドコア) 	50	★★	★★	お尻とお腹周り、腰回りのみの効果的なトレーニングとシンプルなストレッチを行うクラスです。
美ウォーク 	45	★	★	美しく歩くための姿勢作りに必要な体幹を中心とした筋力を行い、ナチュラルウォークやモデルウォークを練習し ていきます。
調整系	時間	強度	難易度	内容
セルフ筋膜リリース	40	★	★	ストレッチボールを使用して基本的な全身の筋膜リリースを行うクラスです。 ※定員15名 先着順になります。
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。
リセットヨガ	60	★	★	色々な道具を使用してセルフマッサージをしながら体を内側から回復させることを目的としたヨガです。
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。
パワーヨガ	60	★★~ ★★★★	★★	ダイナミックな動きが特徴の運動量が高めヨガです。呼吸と動きをつなげながら全身を鍛え、脂肪燃焼や 基礎代謝アップ、ダイエットに効果的です。
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 	45	★★	★★	身体の中心部を鍛えるクラスです。 身体のフォルムを美しくし、痩せやすい身体を作ることが出来ます。