

【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
エアロローインパクト	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。
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。 エアロビクスの基本動作に慣れた方におすすめです。
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。
スタートステップ	30	★	★	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。
ビギナーズステップ	45	★★	★★	ステップ台を使った昇降運動です。 ステップの基本動作を中心に様々なステップパリエーションを習得していくクラスです。
エンジョイスステップ	50	★★★	★★★	ステップ台を使った昇降運動です。 基本ステップを組み合わせ、持久力を向上させるクラスです。 少し難しいステップにも挑戦していきます。
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。
JAZZ HIPHOP	50	★	★★	HIPHOPIにJAZZ DANCEの要素などを取り入れたクラスです。 時にはかっこよく、時にはセクシーにアーティストのようにダンスを楽しみます。
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	★★	★★	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	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
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。
シェイプアップ系	時間	強度	難易度	内容
GOLD'Sシェイプ	30/45	★	★★	全身をバランスよくトレーニングしていくクラスです。 正しい筋トレのフォームを身に付けたい方におすすめです。
カーディオコンディショニング	50	★★	★★	様々なトレーニングツールを使い、全身のトレーニングを持続的に行うクラスです。 全身のシェイプアップを目指したい方におすすめです。
ATB(エーティービー)	50	★★★★	★★	お腹、太もも、お尻の3箇所を中心に行う、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したい方におすすめです。
バレトン	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。
リラクゼーション	時間	強度	難易度	内容
セルフ筋膜リリース	30	★	★	ストレッチポールを使用して、全身の筋膜リリースを行うクラスです。 尚、このクラスは定員15名となっております。
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。
ボディバランスエクササイズ	50	★	★★	ダンサー特有のストレッチやエクササイズを行い、美しい姿勢、痛みの少ない体作りを行うクラスです。 運動が苦手な方でも、トレーニングやスポーツパフォーマンスを向上させたいかたにもおすすめです。
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、深い呼吸とともに自分の身体と向き合うセルフケアの 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。
パワーヨガ	50	★★★★~ ★★★★★	★★★★	筋肉にしなやかさとパワーの両面から働きかけ、質の向上を目指します。
からだスキャンピラティス	60	★	★★	ボールやストレッチポールなどのツールを使用して体をほぐしてから ピラティスで体幹を整えていくクラスです。
ピラティス	50	★★	★★	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、痩せやすい身体を作ることが出来ます。