

Group Exercise Program Guide

エアロビクスダンス・ステップ系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
エアロビクス	心肺持久力向上、脂肪燃焼効果が期待できるエアロビクスプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・中級（45分）・中級（50分）・中上級（60分）とお選びいただけます。	☆☆～	★～★★★★★
STEP	ステップ台を使用した昇降運動で、心肺持久力、脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。難易度と時間で入門（30分）・初級（40分）・中級（45分）・中級（50分）とお選びいただけます。 ※エアロサーキットはエアロビクスと筋コンをミックスしたもので、より体カアップやシェイプアップを目指す方におすすめです。	☆☆～	★★～★★★★★

格闘技系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
カーディオFキックボクシング	キックボクシングの動き取り入れたエクササイズです。体力向上、ストレス発散、シェイプアップに！男女問わずご参加いただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★
FIGHT DO	体カアップ、ストレス解消に効果的な格闘技系プログラムです。ノリの良い音楽と効果音で楽しくシェイプアップしましょう。	☆☆☆～	★★～★★★★
ボクシングエクササイズ	ボクシングの動きを音楽に合わせて行う有酸素プログラムです。二の腕、背中、ウエスト周りの引き締め、短時間で汗をかきたい方、ストレス発散、初めての方も一緒にお楽しみいただけます。	☆☆☆～	★★～★★★★

ダンスフィットネス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
MEGADANZ	世界中から集められたダンスレパートリーでパートごとの振付けを楽しみながら踊れるダンスフィットネスプログラムです。ダンスの経験の有無に関わらずご参加いただけます。	☆☆☆	★★～★★★★
ナニアロハ	フラとフィットネスを融合させたオリジナルクラスです。Naniはハワイ語で「美しい」、Alohaは「愛」「尊敬」「感謝」などの意味を持ちます。	☆☆	★★
ZUMBA	南米で発祥したラテン系ダンスプログラムです。音楽を楽しみながら誰でも簡単に踊れ、脂肪燃焼やストレス発散が期待できます。	☆☆～☆☆☆	★★
RITMOS	ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レゲトンなどで構成されたダンスフィットネスプログラムです。様々な振り付けを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★

ダンス系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
バレエ	バレエをフィットネスに近づけたスタイルで行います。入門・初級から初中級クラスまで60～70分まであり、レベルアップも目指せます。	☆☆☆☆	★～★★★★
ジャズダンス	ストレッチやアイソレーション、基本となるステップ、ターンなどの練習も行います。音楽にマッチした振付けを楽しみながら踊りましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
ZUMBA	米マイアミのフィットネスクラブで始まった、誰でも簡単に踊れ、カロリー消費に効果的なラテン系ダンスクラスです。サンバ、サルサ、メレンゲ、レゲトン、クンビアなどの動きと音楽をお楽しみください。	☆☆～☆☆☆	★★
HIP HOP	基本となるリズムどりとHIP HOPミュージックに合わせた振付けを楽しむストリート系ダンスです。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★
HOUSE	足のステップを中心に、基本と振付けを行います。速いビートのハウスミュージックで素早い足裁きや流れるような踊りを楽しみましょう。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

コンディショニング・調整系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
ピラティス	身体の奥の深層部を中心に、全身を使うエクササイズです。姿勢改善や体幹の筋力アップに効果的です。	☆☆	★★
ボディコンディショニング・ボディシェイプ	バーベルやダンベル、チューブ、時には自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★
RADICAL POWER	バーベルやプレートを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うクラスです。筋力アップや全身の引き締めにも効果的です。	☆☆～☆☆☆	★★
ボディメンテナンス	ヨガ、気功、自力整体をミックスした体を調整する為のヒーリングクラスです。年齢性別を問わず、どなたでもご参加頂けます。	☆☆	★★
FBX (ファットバーンエクストリーム)	30分間のHIITトレーニングクラスです。体カアップ、シェイプアップなど様々な効果が期待できます。	☆☆☆	
気功	中国古来の健康法です。関節や内臓をゆっくり動かしながら体温を高め、気血を巡らせていきます。	☆☆	★★
フィットネス養生気功	気功を基に気を循環させられる体に必要な関節可動域、筋部の柔軟性の向上に特化したプログラムです。どなたでもご参加いただけます。	☆☆	★★
太極拳	中国武術の基本をゆっくり動かしながら学んでいく入門初級のクラスです。手足を別々に動かすので脳の動きも活発になります。	☆☆☆☆	★★
太極舞	中国舞踊や拳法、太極拳、気功、ヨガの要素を取り入れた、スローな音楽に合わせて動くエクササイズです。	☆☆	★★

ヨガ・リラクゼーション系プログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
やさしいヨガ	心地よい音楽の中でリラックスしながらヨガを行います。老若男女問わず、無理なく行えるプログラムですので、体力的に心配な方も気軽にご参加いただけます。	☆	★～★★
ヨガ	筋力や柔軟性アップ、リラクゼーションなど様々な要素を含んだベーシックなヨガクラスです。	☆☆	★★
A-yoga	感覚に焦点を当てて関節の動きを認識しながら、個人の心と体の動きに寄り添うyoga（気付き、覚醒、アンチエイジング、アスレチックの4つの英語の頭文字Aをとったプログラム名です）	☆☆	★★

ホットスタジオプログラム

クラス名	クラス内容	強度	難易度
Gリラックスヨガ	ポーズ&リラックス（緩める）を繰り返しながら心身ともに心地よくリラックスしていきます。ホットヨガがはじめての方におすすめのクラスです。	☆	★
美姿勢ヨガ	美しい姿勢づくりに効果的なポーズや、股関節周辺を中心に全身の筋バランスを整える動きを行います。姿勢の改善、ボディの引き締めにおすすめです。	☆☆☆	★★
Gデトックスヨガ	身体調整に効果的なポーズを取り入れ、心身のリフレッシュと、より多くの発汗が期待できるヨガです。	☆☆～☆☆☆	★★
Gパワーヨガ	立ちポーズを基本に流れるような展開と呼吸を行います。筋カトレーニングの要素も含みシェイプアップにも効果的です。	☆☆☆	★★★
骨盤コンディショニングヨガ	骨盤周辺の歪みを解消するストレッチ系ポーズと筋力強化でバランスよく整えます。	☆☆	★★
ボディコンディショニング	自体重を使って筋トレ・コンディショニングを行います。HOTでの発汗作用+バランス良く身体を鍛えて、引き締まったボディを目指しましょう。	☆☆	★～★★
ヴィンヤサヨガ	呼吸と動作を深めながら、流れるように連続したポーズをお楽しみいただけます。	☆☆～☆☆☆	★
リンパドレナーージュヨガ	リンパの流れを促進・改善に導き、より美しく健康的な体をつくるヨガです。	☆☆	
骨盤ストレッチ (ペリーダンスムーヴ)	ペリーダンスの動きを楽しみながら、骨盤の歪みを整え、しなやかで美しいボディラインを目指しましょう。	☆☆	
ボールストレッチ	ストレッチボールを用いたエクササイズで凝り固まった全身を緩め、リラックスしていきます。運動の前後だけでなく日々のケアにもおすすめです。	☆	
美ユティBodywave	背骨、肩甲骨や骨盤を動かし、くびれを作り、ボディラインを整えるエクササイズです。	☆☆～☆☆☆	
パワーヒップネス	岡部友監督の専用ゴムバンドを使用した美尻トレーニング。ボディメイクだけでなく姿勢の改善、腰痛・怪我の防止、パフォーマンス向上に効果が期待できます。	☆☆～☆☆☆	★★～★★★★

※スケジュールは都合により変更する場合がありますので、予めご了承下さい。