



## 常温スタジオ

| クラス名  | 強度・運動量 | 難 度 | 対象者   | 時間      | 種類       |
|---|--------|-----|-------|---------|----------|
| <b>ZUMBA</b>  | ☆☆☆    | ☆☆～ | 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された、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。                 |        |     |       |         |          |
| <b>SALSATION</b>  | ☆☆～    | ☆☆～ | 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ーニングです。どなたにも参加していただけます。   |        |     |       |         |          |
| <b>カーディオキックボクシング</b>  | ☆☆☆    | ☆☆～ | 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。                              |        |     |       |         |          |
| <b>KICKOUT</b>  | ☆☆☆    | ☆☆～ | 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！ボディメイクにおすすめです！   |        |     |       |         |          |
| <b>リラックスヨガ</b>  | ☆☆☆☆   | -   | ALL   | 45分、60分 | ヨガ       |
| 座位、仰臥位を中心に心身のリラックスを促すことを目的にしたヨガのクラスです。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。   |        |     |       |         |          |
| <b>ヨガ</b>   | ☆☆～☆☆☆ | -   | ALL   | 60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。                                       |        |     |       |         |          |
| <b>パワーヨガ1</b>   | ☆☆☆    | -   | ALL   | 45分、60分 | ヨガ       |
| ダイナミックなアー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。                               |        |     |       |         |          |
| <b>パワーヨガ2</b>   | ☆☆☆☆   | -   | 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。                                      |        |     |       |         |          |
| <b>ヴィンヤサヨガ</b>  | ☆☆～☆☆☆ | -   | 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に柔軟な肉体と精神を養っていきます。                             |        |     |       |         |          |
| <b>アシュタンガヨガ</b>   | ☆☆☆☆☆  | -   | ALL   | 75分     | ヨガ       |
| 太陽礼拝を基本にスタンディング・シットイング・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。ダイナミックなアーサナ(ポーズ)と呼吸を同調させ、体に途切れないよう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。 |        |     |       |         |          |
| <b>インサイドフロー</b>   | ☆☆☆    | ☆☆  | ALL   | 60分     | ヨガ       |
| ドイツ生まれの新しいヨガ。音楽のビートに合わせてヨガのポーズをフローし、最後に一曲を完成させます。音楽、呼吸、フローが合わさった時、どんな感覚になるのか体験してみてください。                         |        |     |       |         |          |
| <b>ピラティス</b>  | ☆☆     | -   | 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。                     |        |     |       |         |          |
| <b>ボディメイク</b>   | ☆☆     | -   | 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？  |        |     |       |         |          |
| <b>HIIT</b>   | ☆☆☆☆   | ☆☆  | 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。   |        |     |       |         |          |
| <b>ファンクショナルトレーニング</b>   | ☆☆☆    | -   | 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。   |        |     |       |         |          |
| <b>PositiveLinkファンクショナルトレーニング</b>   | ☆☆～    | -   | 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貞一郎氏監修。野性的な機能を引き出すオリジナルメソッドです。                     |        |     |       |         |          |
| <b>シェイプアップTAKARAトレーニング</b>  | ☆☆☆    | -   | 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。  |        |     |       |         |          |
| <b>ボディワーク</b>   | ☆☆     | -   | 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。   |        |     |       |         |          |
| <b>ボディメンテナンス</b>  | ☆☆     | -   | 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、肩回りを連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。                                   |        |     |       |         |          |
| <b>ヤマナボディローリング</b>  | ☆☆     | -   | 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ま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。                              |        |     |       |         |          |

## 桜島溶岩HOTスタジオ

| クラス名   | 強度・運動量 | 難 度 | 対象者 | 時間      | 種類       |
|--|--------|-----|-----|---------|----------|
| <b>シェイプエクササイズ</b>  | ☆☆～☆☆☆ | -   | ALL | 60分     | ダンス      |
| ラテン系の曲に合わせてダンスムーブメントを楽しみ、脂肪燃焼、ストレス発散。低強度で構成され、インナーマッスルを使用する有酸素運動です。後半は簡単な振付を楽しみます。初心者の方でも楽しめます。                  |        |     |     |         |          |
| <b>カーディオキックボクシング</b>   | ☆☆☆    | ☆☆～ | 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。                               |        |     |     |         |          |
| <b>ダイエットキック&amp;ストレッチ</b>  | ☆☆☆    | ☆☆～ | ALL | 50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！ボディメイクにおすすめです！  |        |     |     |         |          |
| <b>リラックスヨガ</b>   | ☆☆☆☆   | -   | ALL | 45分、60分 | ヨガ       |
| 座位、仰臥位を中心に心身のリラックスを促すことを目的にしたヨガのクラスです。体がかたくても大丈夫！初めての方も安心してご参加ください。  |        |     |     |         |          |
| <b>ヨガ</b>  | ☆☆～☆☆☆ | -   | ALL | 60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。  |        |     |     |         |          |
| <b>パワーヨガ1</b>  | ☆☆☆    | -   | ALL | 45分、60分 | ヨガ       |
| ダイナミックなアー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。                                |        |     |     |         |          |
| <b>パワーヨガ</b>   | ☆☆～☆☆☆ | -   | ALL | 60分     | ヨガ       |
| 呼吸と共に、流れるようにポーズを次々とついでいくことで体内のエネルギー循環がスムーズになり、脂肪燃焼効果も高まります。姿勢を直し、柔軟性を高め、しなやかに強く引き締まった身体づくりをしています。                |        |     |     |         |          |
| <b>ボディワーク</b>  | ☆☆     | -   | 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。                      |        |     |     |         |          |
| <b>コンディショニングピラティス</b>  | ☆☆～    | -   | ALL | 60分     | ボディワーク   |
| 全身の繋がりを意識して体を動かしながら調整していきます。体を効率的に動かす学習をしていくクラスです。トレーニング前後の身体調整にも適しています。   |        |     |     |         |          |
| <b>ボディメイク&amp;ストレッチ</b>  | ☆☆☆    | -   | ALL | 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？   |        |     |     |         |          |
| <b>ヤマナボディローリング</b>   | ☆☆     | -   | 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ま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。                               |        |     |     |         |          |
| <b>美尻トレーニング</b>  | ☆☆☆    | -   | ALL | 60分     | ボディワーク   |
| ブリットと張りのある丸い美尻を目指します。腹筋も意識するのでお腹周りもすっきりとします。女性にお勧めのワークアウトプログラムです。  |        |     |     |         |          |
| <b>ビューティーボディTAKARAトレーニング</b>   | ☆☆～☆☆☆ | -   | ALL | 60分     | ボディワーク   |
| 音楽に合わせてチューブやボールを使い箇所にフォーカスしてボディメイクしていきます。美ボディを目指す女性限定プログラムです。  |        |     |     |         |          |
| <b>リカバリ</b>  | ☆☆     | -   | ALL | 45分     | ボディワーク   |
| ごくごく小さな動きを深層筋に伝え、骨と骨をつなぐ単関節筋の弾力を取り戻す。本来の動きが出る骨配列の調整をメインに行うクラスです。トレーニングの効果向上も期待出来ます。                              |        |     |     |         |          |
| <b>ボディケアストレッチ</b>  | ☆☆     | -   | ALL | 60分     | ボディワーク   |
| 疲労回復や柔軟性向上を目的にストレッチや簡単なエクササイズを行います。スタジオ未経験者の方にも安心してご参加いただけます。トレーニング前後の準備、整理体操としてもご利用ください。                        |        |     |     |         |          |
| <b>ボディケアムーブストレッチ</b>   | ☆☆     | -   | ALL | 45分     | ボディワーク   |
| 身体を動かしながらストレッチを行う事で筋肉の伸びや関節の可動性を高め、身体が温まり動きやすくなるようなストレッチ。トレーニング前や普段身体を動かさない方にもおすすめです。                            |        |     |     |         |          |
| <b>PelBeautics</b>   | ☆☆     | -   | ALL | 60分     | ボディワーク   |
| ラテン系ムーブメントを取り入れ骨盤、肩甲骨を解し、整えます。デトックスにもアプローチをかけ、心身ともにすっきりとした身体へと導きます。どなたにでも安心してご参加いただけます。                          |        |     |     |         |          |
| <b>常温スタジオ～Dance～</b>   |        |     |     |         |          |
| <b>HIPHOP</b>  | -      | -   | 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。  |        |     |     |         |          |
| <b>Girl's HIPHOP</b>   | -      | -   | 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。  |        |     |     |         |          |
| <b>STYLE JAZZ HIPHOP</b>   | -      | -   | ALL | 60分     | ダンス      |
| JAZZをベースにしたキレがあり、かつ 雰囲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、ダンス好きの方に是非ご参加いただきたいクラスです。                |        |     |     |         |          |
| <b>WAACK &amp; FreeStyle</b>   | -      | -   | ALL | 60分     | ダンス      |
| 70年代初期にGAY 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。                |        |     |     |         |          |
| <b>JAZZ FUNK</b>   | -      | -   | 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こ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。                                  |        |     |     |         |          |
| <b>HOUSEリズム&amp;グルーブ</b>   | -      | -   | ALL | 60分     | ダンス      |
| 「流れるような素早い足さばき」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。多種多様なステップにスピンなど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。 |        |     |     |         |          |
| <b>バレエスク</b>   | -      | -   | 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  |        |     |     |         |          |
| 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。                         |        |     |     |         |          |