

# スタジオプログラムのご案内

| エアロビクス 有酸素運動で、脂肪燃焼！ 音楽に合わせて楽しく動きましょう。 |     |       |       |     |   |
|---------------------------------------|-----|-------|-------|-----|---|
| レッスン名                                 | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員  | 内 容   |
| はじめてエアロ                               | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | 28名 | エアロビクスについての効果や注意点、基本動作をわかりやすく行っていきます。初めての方、体力に自信のない方、エアロビクスに慣れていない方にオススメのクラスです。 |
| やさしいエアロ                               | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | 28名 | 音楽に合わせて動くことが初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。エアロビクスの基本動作を行っていきます。                       |
| ピギナーエアロ                               | 45分 | ★★★★☆ | ★★☆☆☆ | 36名 | エアロビクスの基本的な動きで構成された簡単でわかりやすいクラスです。  |
| オリジナルエアロ                              | 45分 | ★★★★☆ | ★★★☆☆ | 36名 | とにかくおもしろい汗をかきたい方！ストレス解消したい方にオススメです！個性あふれるステップを楽しんでいきましょう。                       |
| ラテンエアロ                                | 45分 | ★★★★☆ | ★★☆☆☆ | —   | エアロビクスの動きから徐々にラテンダンスのステップへと変換。ウエストのシェイプにも効果的です。ラテンのリズムで楽しくエクササイズ！               |

| ラディカル フィットネス アルゼンチン生まれのプログラム！ぜひ、ご参加ください！ |     |       |       |    |  |
|--|-----|-------|-------|----|--|
| レッスン名                                    | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員 | 内 容  |
| FIGHT DO(ファイドウ) エレメント                    | 15分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —  | ファイドウとは格闘技の要素(ボクシング・キックボクシング・ムエタイ・空手)をベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせたエクササイズです。このクラスでは、ファイドウの基本動作を習得します。          |
| FIGHT DO(ファイドウ) 30                       | 30分 | ★★★★☆ | ★★★☆☆ | —  | 初めて参加される方にオススメです！短時間で効果的にシェイプが期待できます！エレメントで身につけた動作を曲に合わせて動いてみましょう。                                       |
| FIGHT DO(ファイドウ) 60                       | 60分 | ★★★★★ | ★★★★☆ | —  | ファイドウ全10曲を行うクラスです。格闘技の動きを行った後には腹筋運動も加わり、さらにシェイプアップが期待できるクラスです。心も体もガンガンに燃やし、ファイドウを思う存分楽しんでいきましょう。         |
| オキシジェノ 45                                | 45分 | ★★★☆☆ | ★★☆☆☆ | —  | 優雅な音楽に合わせてねじりや回旋の運動を中心にゆったりと動かしながら、筋力を強化、心身の調和を図っていきます。オキシジェノでしなやかなカラダを手に入れましょう。                         |
| MEGA DANZ(メガダンス)                         | 45分 | ★★★★☆ | ★★★★☆ | —  | 世界のダンスを凝縮したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振り付けを習得する喜び、そしてなによりも最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。 |

| ヨガ・ピラティス系 身体のコンディションを整えて、身体の内側から美しく健康に！ |     |       |       |             |  |
|---|-----|-------|-------|-------------|--|
| レッスン名                                   | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員          | 内 容  |
| やさしいヨガ                                  | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —           | ヨガの呼吸と基本的なポーズをおこなっていきます。はじめての方でも安心してご参加いただけるクラスです。                         |
| アンチ・エイジングヨガ                             | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | 無理のない動きと呼吸を深めていくことで、眠っている身体の能力を引き出して、身体の内側から美しくなるクラスです。                    |
| ラジヨガ                                    | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | ラジオ体操のように、誰でも・気軽に・楽しく行うヨガです。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。                      |
| ヨガ                                      | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | —           | リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸をしながら様々なポーズをおこなっていきます。                                 |
| スローフローヨガ                                | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | —           | 流れるような動作(ポーズ)と呼吸を融合してダイナミックに動き、意識と呼吸を統一させながら、力強さ・集中力・安定性・柔軟性を養っていきます。      |
| 笑いヨガ                                    | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | 「ヨガの呼吸法」と「笑い」を組み合わせたエクササイズです。簡単な動作とともに笑うだけで、免疫力もアップ！気持ちもからだも爽快になっていきます！    |
| やさしいピラティス                               | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | ピラティスとはケガ予防も兼ねた調整トレーニングとして、体に余計な負担をかけずにコアの筋肉を整えていきます。基本動作をわかりやすくおこなっていきます。 |
| ボールピラティス                                | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 16名         | バランスボールを使用して、インナーマッスルを鍛えます。ストレッチ・バランス・筋力トレーニング・姿勢の維持に効果が期待できます。            |
| 太極拳                                     | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | —           | 中国由来の心身鍛錬を目標とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。キレイな姿勢・健康的な身体を作りましょう。        |
| コアトレーニング(呼吸編)                           | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | 呼吸に合わせて、ストレッチで筋肉を緩め、コアトレーニングで体の軸を整えていきます。                                  |

| サーキットエクササイズ 簡単な筋力トレーニングと有酸素運動(踏み台昇降)を交互におこなうレッスン！ |     |    |     |    |   |
|---|-----|----|-----|----|---|
| レッスン名   | 時間  | 強度 | 難易度 | 定員 | 内 容   |
| はじめてサーキット   | 15分 | ★  | ★   | —  | サーキットを初めての方を対象に行います。マシンの動かし方を覚えていただくレッスンです。                         |
| フリーサーキット  | —   | ★~ | ★~  | —  | 基本動作を中心にすすめていきます。シェイプアップ・体づくりにおススメです。時間内でしたら何周でもOKです！               |
| フリーサーキットプラス                                       | —   | ★~ | ★~  | —  | 通常サーキットと同じで基本動作を中心にすすめていきますが、速度がUPし、シェイプアップ・体づくりによりオススメです。何周でもOKです！ |

| 有料プログラム 目的を持って行いましょう！ 予約制：(ジムカウンターにてご予約ください) |     |        |   |  |  |
|--|-----|--------|---|--|--|
| レッスン名  | 時間  | 金額     | 内 容   |  |  |
| パーソナルストレッチ                                   | 20分 | 2,057円 | 1対1でストレッチを行います。自分自身では伸ばしにくい箇所のストレッチをマンツーマンで行います。専門知識を持ったトレーナーが行いますので、安心してお受けいただけます。時間は要相談。トレーナーまでどうぞ。                             |  |  |
|  | 30分 | 3,085円 |   |  |  |
| パーソナルトレーニング                                  | 30分 | 3,085円 | 運動に関する専門知識や経験豊富なパーソナルトレーナーが、あなたの目標や目的に応じてマンツーマンで総合的なサポートを行います。一人のトレーニングだけでは、継続が難しい方などにもオススメです！お得なコース設定もあります。詳細はお気軽にスタッフまでご相談ください。 |  |  |
|  | 40分 | 4,114円 |   |  |  |
|  | 60分 | 6,171円 |   |  |  |

| ダンス系 心がリラックスできるだけでなく、シェイプアップ効果も期待できます！ |     |       |       |                 |  |
|--|-----|-------|-------|-----------------|--|
| レッスン名                                  | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員              | 内 容  |
| フラ(基礎)                                 | 20分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —               | フラの基本動作(ステップ・手の動かし方)を中心にを行うクラスです。  |
| らく楽ハワイアンフラ                             | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 65歳以上の方 | フラの基本動作(ステップ・手の動かし方)を中心にゆっくりとすすめていくクラスです。フラ経験がなくても衣装がなくても、なかなか覚えられなくても大丈夫です。お気軽にご参加ください。 |
| ハワイアンフラ(初級)                            | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★★☆☆☆ | —               | ハワイアン・ミュージックにのって、ステップを踏むフラ。南国ムードを味わいながらアロハの心で楽しみましょう。                                    |
| ハワイアンフラ(初~中級)                          | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★★☆ | —               | ハワイアンフラに慣れてきた方にオススメです。表現豊かに「見せること」を目標に行っていきます。   |
| バレトン入門                                 | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —               | バレトンをやさしく初心者の方、体力に自信のない方誰にでも楽しく効果的にできるクラスです。筋力・柔軟性・心肺機能の向上を目指します。                        |
| やさしいバレトン                               | 45分 | ★★★☆☆ | ★★☆☆☆ | —               | バレエ特有の流れるような動きをベースにしながら、美しく動くための強さを養う「フィットネスパート」精神性と集中力を磨く「ヨガパート」バランスのよい身体を作り上げます。       |
| バレトン                                   | 45分 | ★★★★☆ | ★★☆☆☆ | —               | バレエ特有の流れるような動きをベースにしながら、美しく動くための強さを養う「フィットネスパート」精神性と集中力を磨く「ヨガパート」バランスのよい身体を作り上げます。       |
| ZUMBA GOLD(ズンパ ゴールド)                   | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | —               | オリジナルZUMBAを元に作られたフィットネスプログラムです。初心者の方、体力に自信のない方誰にでも楽しく簡単に行うことができます。                       |
| ZUMBA(ズンパ)                             | 45分 | ★★★★☆ | ★★☆☆☆ | —               | ラテンや世界中のダンスを取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。楽しみながら脂肪燃焼効果が期待できます。どなたでも一緒に Let's dance!!            |
| ポルド・フラ                                 | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★★☆☆☆ | —               | ヨガ、ピラティス、ダンス、バレエの要素を取り入れた動作をゆっくりとした動きのリズムで行います。正しい姿勢に改善され、ストレッチ効果や筋肉と柔軟性も高められます。         |
| ベリーダンス                                 | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★★☆☆☆ | —               | 音楽に合わせてながら、楽しく体幹や脚力を鍛えられ、普段意識しづらい筋肉を使う事が出来ます。ベリーダンスで美しい身体と心を手に入れて行きましょう。                 |

| その他          |     |       |       |    |   |
|--------------|-----|-------|-------|----|---|
| レッスン名        | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員 | 内 容   |
| フィジカルトレーニング  | 45分 | ★★★☆☆ | ★★☆☆☆ | —  | 自重を使って身体能力の維持・強化をしていきます。  |
| ボディメンテエクササイズ | 45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —  | 全身の骨格バランス・関節・骨盤にスポットを当てた、穏やかで多彩な動きにより、歪み・不調を改善します。心と身体の表情を整えます。   |
| 天空大河         | 45分 | ★★★☆☆ | ★★☆☆☆ | —  | 武道精神をオーマージュして構成された、日本発達の格闘技系エクササイズです。武道の精神からなるコリオを通して、スーパーヒーローの様なカッコ良さ、強さ、美しさを見つけ、ご自身をおもしろい解放することを楽しんでいきます。 |

| 健康増進・機能回復 運動で予防、改善していきましょう。正しい身体づくりを！ |            |       |       |             |   |
|---------------------------------------|------------|-------|-------|-------------|---|
| レッスン名                                 | 時間         | 強度    | 難易度   | 定員          | 内 容   |
| 膝・腰・肩すっきりエクササイズ                       | 30分<br>45分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | 膝・腰・肩の痛みを予防・改善するために必要な各部位の筋力トレーニングやストレッチを行うクラスです。タオルやボールなど身近な物を使いながら楽しく動いて健康づくりを。 |

| 簡単プログラム チョットした時間を有効に！気軽に運動！ |     |       |       |             |  |
|-----------------------------|-----|-------|-------|-------------|--|
| レッスン名                       | 時間  | 強度    | 難易度   | 定員          | 内 容  |
| おはようストレッチ・ストレッチ             | 15分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | —           | 全身の筋肉を伸ばして身体を目覚めさせましょう。  |
|                             | 30分 |       |       |             |  |
| ボールエクササイズ                   | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | 16名         | 大・小のボールを使用し、ストレッチからバランス・筋力トレーニングまで様々な運動を行って行くクラスです。                  |
| きゅきゅっとボディ                   | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | お腹をターゲットとした様々なトレーニングを行って行くクラスです。                                     |
| 青竹エクササイズ                    | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | 青竹ふみ体操で足の裏のツボを心地よく刺激して血行促進します。                                       |
| リンパストレッチ                    | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | リンパ管が集まる重要なポイント周辺のストレッチをして全身のリンパの流れをよくしていきます。                        |
| 骨盤調整エクササイズ                  | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | ストレッチ・エクササイズやラバー(ゴム)を使って骨盤まわりを調整するプログラム。姿勢作り、歪みの解消、身体のバランス力向上におすすです。 |
| リカバリーエクササイズ                 | 30分 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | ヴァレオルーム 15名 | ランブルローラーを使用し、筋膜リリースを行います。運動前は怪我防止、運動後は疲労回復に効果あり。ぜひお試しください。           |

- ①安全上の理由により、**レッスン開始後10分**を過ぎての入場はご遠慮下さい。
- ②定員制のレッスン参加をご希望の方は**開始15分前より掲示板前にて整理券を配布いたします。**
- ③**ヴァレオルームのレッスンは15名の定員制となります。**
- ④体調が優れない場合は、無理をせずに運動は行わないようにしましょう。
- ⑤時間・内容・担当者が変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ⑥祝祭日のスケジュールは変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ⑦レッスン終了後はスタジオから1度退出していただくようお願い致します。
- ⑧有料メニューは予約が必要となります。