

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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12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	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	12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。
らくらくエアロ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	基本動作を中心に進めて行きますが、やさしいエアロからステップアップしたい方、より楽しく動きたい方向けのクラスです。
ビギナーエアロ	45分	★★★☆☆	★★☆☆☆	12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	★★★★☆	★★★☆☆	12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！個性あら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	★★★☆☆	★☆☆☆☆	12名	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
オキシジェノ 45	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	優雅な音楽に合わせながら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。
FIGHT DO(ファイドウ) 30	30分	★★★★☆	★★★★☆	12名	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。
MEGA DANZ(メガダンス)	45分	★★★★☆	★★★☆☆	12名	世界のダンスを結したメガダンス。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					身体のコンドィションを整えて、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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	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 6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、身体の内側から外側まで美しくなるクラスです。
ヨガ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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・集合力・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 6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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	スタジオ 12名 ヴァレオルーム 6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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	中国古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 6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。
NEW コンディショニングヨガ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオ ルーム 6名	ほぐし、矯正、ゆるみ、筋力向上をプラスしたヨガレッスンです。

サーキットエクササイズ					簡単な筋カ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
フリーサーキット	—	★～	★～	8名	基本動作を中心にすすめていきます。シェイプアップ・体づくりにもオススメです。時間内でしたら何周でもOK です！

簡単プログラム					チョットとした時間を有効に！気軽に運動！
レッスン名	時間	強度	難易度	定員	内 容
てんとう虫エクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	てんとう虫テストの測定結果向上を目的としたエクササイズを中心に行っていきます。体重を負荷として行うので安全に筋力向上を図れるクラスです。
肩甲骨はがしエクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	上半身のかなめ【肩甲骨】動きが悪くなると肩コリ・猫背にも繋がってしまいます。自分の姿勢が気になる方、四十肩・五十肩を予防したい方にオススメのクラスです。
ロコモ予防エクササイズ（中級）	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	【ロコモ＝ロコモティブシンドローム】脳活性トレーニング・筋カトレーニング・ストレッチをバランスよく行うクラスです。若々しさを保つために必要な体の機能アップを目指していきます。全体的な柔軟性を高め、正しい姿勢を身につけることで、膝の痛みや動きを改善するために必要な各部位の筋カトレーニングやストレッチを行うクラスです。
足から健康エクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	

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) & ハワイアンフラ初級	60分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	12名	フラの基本動作（ステップ・手の動かし方）を習得しながら、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
らく楽ハワイアンフラ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	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。フラ経験1年未満の方。65歳以上の方。
ハワイアンフラ（初～中級）	45分	★★☆☆☆	★★★★☆	12名	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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	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行えるクラスです。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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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	★★★★☆	★★☆☆☆	12名	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（ズンバ ゴールド）	45分	★★☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	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（ズンバ）	45分	★★★★☆	★★☆☆☆	12名	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!!
ベリーダンス	60分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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。
ボルド・ブラ	45分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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。
DISCO WORLD	45分	★☆☆☆☆	★★☆☆☆	12名	70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。

NEW

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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	武道精神をオマージュして構成された、日本発信の格闘技系エクササイズです。武術武道の世界観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、ご自身をおもいっきり解放することを楽しんで行きます。
コアトレーニング&ストレッチ	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	12名	体幹を意識したトレーニングと、身体の軸を意識しながら、筋肉の伸びを感じ、疲れを癒して行くクラスです。
筋コンディショニング&ストレッチ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	普段使わない筋肉を刺激し、基礎代謝を上げて行きます。身体を整え、正しい姿勢、疲れにくい身体を目指して行きましょう。
THE ストレッチ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオ ルーム 6名	筋肉の伸びを意識して、しっかりとストレッチを行うことで、怪我予防、疲労回復に繋げて頂けるクラスです。
からだバー	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	木製のバーを使い、身体全体をほぐしたりしながら、筋健康能力を高めていくクラスです。
背骨コンディショニング	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオ ルーム 6名	背骨の歪みを整え、不調を改善して行きます。パフォーマンスアップや怪我予防にも効果が期待出来ます。

NEW

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	2,090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	3,190円			
パーソナルトレーニング	30分	3,190円	運動に関する専門知識や経験を豊富に持った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	4,290円			
	60分	6,490円			

- ①安全上の理由により、**レッスン開始後5分**を過ぎての入場はご遠慮ください。
- ②**サーキットを除くレッスンに参加をご希望される方は、開始30分前から10分前まで掲示版前にて抽選券を配布いたしますので抽選券をお取りになりお待ちください。5分前までにBスタジオ前にてホワイトボードにて番号を発表しますのでご確認いただいた後、5分前からの入場をお願いいたします。**
- ③**スタジオA(サーキットは8名 常時入れ替え制)、スタジオBは12名、ヴァレオルームのレッスンは6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度退出していただきますようお願い致します。**
- ⑧**有料プログラムは予約が必要となります。**

Medical Fitness & Spa

ValeoPro

高崎市矢中町188 ☎027-350-1177