

## スタジオプログラムのご案内

エアロピクス 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	エアロピ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、エアロピ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。エアロピ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。
ピギナーエアロ	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	12名	エアロピ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	★★★☆☆	★★★☆☆	12名	エアロピ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！
ダンスエアロ	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	12名	楽曲に合わせて楽しく動いて脂肪燃焼、ストレスを発散して行きましょう。

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	★★★☆☆	★★★☆☆	B22名 ヴァレオルーム12名	優雅な音楽に合わせながらねじりや逆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(ファイトウ) 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。
FIGHT DO(ファイトウ) 45	45分	★★★★☆	★★★★☆	12名	より効果的にシェイプアップ効果などが期待できる格闘技系クラスです！初めての方でもご参加いただけます。軽快な曲に合わせて気持ち良く動いて行きましょう。
MEGA DANZ(メガダンス)	45分	★★★★☆	★★★★☆	12名	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、振り付けを覚得する喜び、そしてなにより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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	A20名 B22名 ヴァレオルーム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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	22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	★★★☆☆	★★★☆☆	22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	★★★☆☆	★★★☆☆	22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・集中力・安定性・柔軟性を養っていきます。
やさしいピラティス	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	B22名 ヴァレオルーム12名	ピラティスとはリハビリから生まれたトレーニングです。体に余計な負担をかけずにコアの筋力を整えていきます。基本動作をわかりやすくおこなっていきます。
ピラティス	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	B22名 ヴァレオルーム12名	ピラティスとはリハビリから生まれたトレーニングです。呼吸法を中心に進めます。機能改善を目的としており、どなたでもご参加いただけます。
太極拳	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	22名	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12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。
コンディショニングヨガ	60分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12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。
モビリティエクササイズ	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	ヴァレオルーム12名	関節周りの筋肉を正しく動かすことで、関節可動域を向上させて行きます。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。
身体の機能改善コンディショニング	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	呼吸を通して、身体の機能を整えて行くレッスンです。

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
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・体づくりにおススメです。時間内でしたら何回でもOKです！

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
リンパストレッチ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12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。血行促進、むくみ、冷えに効果あり。お気軽にご参加ください。
肩甲骨がしがれエクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	上半身のなかま【肩甲骨】動きが悪くなると肩こり・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(初級)	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	筋力トレーニング・ストレッチなどをゆっくりおこなうクラスです。運動することに慣れていない方、体の痛みなどがある方にもオススメです。
腰らく楽エクササイズ(腰・骨盤)	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	骨盤の歪みや腰の痛みが気になる方にオススメのクラスです。身体を整え動きやすい身体を手に入れましょう。綺麗な姿勢でいられることは、若々しさを保つことに繋がります。
リカバリーエクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12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。
ストレッチ	20分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	B22名 ヴァレオルーム12名	全身を伸ばして身体を目覚めさせましょう。

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	★☆☆☆☆	★★★☆☆	22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
ハワイアンフラ初級	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	22名	
ハワイアンフラ(初~中級)	45分	★★★☆☆	★★★★☆	22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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	A20名 B22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	★★★☆☆	★★★☆☆	22名	バレエ特有の流れるような動きをベースにしなが、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	★★★★☆	★★★★☆	22名	バレエ特有の流れるような動きをベースにしなが、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!!
ポルド・ブラ	30分 45分	★☆☆☆☆	★★★☆☆	22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。
コア&ヤーナリズム	45分	★★★★☆	★★★☆☆	12名	シンプルでダンスステップで筋力の向上、引き締まった身体を目指すダンスエクササイズです。

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	★★★☆☆	★★★☆☆	22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。心と身体表情を整えます。
FATBURN EXTREME	45分	★★★★☆	★☆☆☆☆	12名	脂肪燃焼・シェイプアップ・免疫カアップ・脳の活性化・アンチエイジングに効果的なHIITプログラムです。若者男女問わず全ての方が早々に効果を得られるミラクルをご体験下さい。
コアトレーニング&ストレッチ	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	22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。
THE ストレッチ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12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。
からだパー	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	木製のパーを使い、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。
ストレッチ	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	ヴァレオルーム12名	全身の筋肉を無理なくゆっくりとほぐして行きます。筋肉の柔軟性を高め、身体の様々な所の動きをスムーズにして行きます。どなたでもご参加いただけるクラスです。

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	2,090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			

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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	B22名 ヴァレオルーム12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。

- 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全てのスタジオレッスンを抽選券方式とさせていただきます。ただしサーキットにつきましては10:30、14:00台の先頭開始時のみ抽選券方式とさせていただきます。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。10分前までに掲示版前のホワイトボードにて番号を発表しますので確認いただいた後、即ご入場いただけます。(抽選前には並びいただくことは出来ません)。
- ③サーキットを除く、全てのレッスン開始後、休憩時間などに抜けて次のレッスンの抽選券を取る行為は禁止とさせていただきます。
- ④新型コロナウイルス感染症対策として、スタジオA(サーキットは定員8名で常時入れ替え制)20名もしくは23名、スタジオBの定員を22名もしくは25名、ヴァレオルームの定員は12名といたします。
- ⑤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。
- ⑥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。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨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 TEL027-350-1177