

## 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	★☆☆☆	★☆☆☆	A20名 B22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	★☆☆☆	★☆☆☆	22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います。	
らくらくエアロ	45分	★☆☆☆	★☆☆☆	22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	★★★☆☆	★★★☆☆	A20名 B22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	★★★★☆	★★★★☆	A20名 B22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	★★★☆☆	★★★☆☆	22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！	
ダンスエアロ	45分	★★★☆☆	★★★☆☆	22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分	★★★☆☆	★★★☆☆	A23名 B25名 ワレオ12名	優雅な音楽に合わせて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分	★★★★☆	★★★★☆	22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(ファイドウ)	45分	★★★★☆	★★★★☆	A20名 B22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よく動いて行きましょう。	
MEGA DANZ(メガダンス)	45分	★★★★☆	★★★★☆	22名	世界のダンスを結集したメガダンス。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	★☆☆☆	★☆☆☆	A23名 B25名 ワレオ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	★☆☆☆	★☆☆☆	25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ワレオ ルーム 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	★☆☆☆	★☆☆☆	B25名 ワレオ12名	ピラティスとはハリバ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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	B25名 ワレオ12名	ピラティスとはハリバ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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	ワレオ 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。	
背骨の調律エクササイズ Sintex@Tone	45分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ ルーム 12名	重い頭を支えている首や肩、末端の手足のかみやり緊張を取り除くための緩やかな身体操作トレーニングです。腰痛や首こり改善、自立神経リズムを整えることによる睡眠の質向上にお役立てください。	
身体の機能改善コンディショニング	45分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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						ちょっ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	
リンパストレッチ	30分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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。	
肩甲骨がしエクササイズ	30分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ ルーム 12名	上半身のかなめ【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。	
青竹エクササイズ	30分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ ルーム 12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。	
リカバリーエクササイズ	30分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ ルーム 12名	ランブローラーを使用し、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	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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	★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25名		
ハワイアンフラ(初~中級)	45分	★★☆☆☆	★★★☆☆	25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	★☆☆☆	★☆☆☆	A23名 B25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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(ズンパゴールド)	45分	★★☆☆☆	★☆☆☆	22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(ズンパ)	45分	★★☆☆☆	★★☆☆☆	22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	★☆☆☆	★★☆☆☆	A23名 B25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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	22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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	22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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★☆☆☆	★☆☆☆	22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。心と身体を表情を整えます。
FATBURN EXTREME	45分	★★★★☆	★☆☆☆	B22名	脂肪燃焼・シェイプアップ・免疫アップ・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	★★☆☆☆	★★☆☆☆	25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	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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、疲労回復に繋げてくれるクラスです。
からだパー	45分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ ルーム 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。
Q-Ren(骨盤体操)	45分	★☆☆☆	★★☆☆☆	25名	人生の質を高めるために、心と頭と身体を様々なストレスから解放し、より心地よいNaturalなポジションへと導くプログラムです。誰にでも出来るストレッチ・骨盤体操などにより、腰痛・膝痛予防と改善に必要な筋肉を整えながら、リラクゼーションに向けた呼吸法を中心にいきます。
ストレッチ	45分	★☆☆☆	★☆☆☆	ワレオ 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 30分	2,090円 3,190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。			
パーソナルトレーニング	30分 40分 60分	3,190円 4,290円 6,490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。			

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	
膝腰痛すっきりエクササイズ	30分	★☆☆☆	★☆☆☆	B25名 ワレオ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分を過ぎた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。(抽選前にお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、ワ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

NEW

NEW