

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 | ★☆☆☆☆ | ★☆☆☆☆ | A25名<br>B31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 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | 31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ます。                        |
| らくらくエアロ                             | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 31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 | ★★★★☆ | ★☆☆☆☆ | A28名<br>B31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 | ★★★★☆ | ★★★★☆ | A28名<br>B31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！               |
| ダンスエアロ                              | 45分 | ★★★★☆ | ★☆☆☆☆ | -            | 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 30                               | 30分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -  | 初めて参加される方にオススメです！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。     |
| オキシジェノ 45                               | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -  | 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                      | 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) 45                      | 45分 | ★★★★☆ | ★★★★☆ | -  | 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 | ★★★★☆ | ★★★★☆ | -  | 世界のダンスを終結したメガダンス。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 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 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 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | リラクセスしたムードの中、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。                                                 |
| やさしいピラティス                              | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | 33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。                  |
| ピラティス                                  | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 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、どんなでもご参加いただけます。                         |
| 太極拳                                    | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 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。                        |
| モビリティエクササイズ                            | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 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 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 重い頭を支えている首や肩、末端の手足のかみや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ショニング                        | 45分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -   | 呼吸を通じて、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                                         | —  | ★～ | ★～  | 16名 | 基本動作を中心にすすめていきます。シェイプアップ・体カづくりにオススメです。時間内でしたら何周でもOK です！ |

| 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                                                        |
| リカバリーエクササイズ                          | 30分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -  | 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。 |
| おはようストレッチ                            | 30分 | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | -  | 眠っていた体をゆっくり起こして、よい一日のスタートを切れるように全身のストレッチをしています。            |

ヴァレオルーム定員14名となります。出入り自由。  
周りの方のご迷惑にならないようにご協力お願いいたします。  
スタッフは常駐しておりませんので、緊急時や御用の際はワイヤレスインターホンにてご連絡くださいますようよろしくお願いいたします。映像機器に関しましては手を触れないようにお願いいたします。

| 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        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 38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        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 38名 |                                                                                    |
| 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        | ★★★☆☆ | ★☆☆☆☆ | 33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        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -   | 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（ズンバ 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（ズンバ）                            | 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!!      |
| ボルド・ブラ                                | 30分<br>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。   |
| コア&ヤーナリズム                             | 45分        | ★★★★☆ | ★★★☆☆ | -   | シンプルな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。                                        |
| はじめてhiphop                            | 45分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -   | hiphopやファンクミュージックなどにあわせて行うダンスクラスです。上下左右の運動、動きを止めボーシングをしてカッコよく踊りましょう。               |

| 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。                       |
| FATBURN EXTREME | 45分 | ★★★★★ | ★☆☆☆☆ | -  | 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絶大なHITプログラムです。老若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 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -  | 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。                                    |
| ケアストレッチ         | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -  | 日常で使い過ぎ、あるいは動きを忘れてしまった筋肉、関節をたっぷり労います。自身の身体を知ること、体調管理しやすくなります。                         |
| やさしい筋トレ         | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -  | 無理なく続けられる易しい自重トレーニングです。筋力・血流UP、様々なホルモン分泌を促します。                                        |
| 骨盤コンディショニング     | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -  | 木製のバーなどを使い、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。                                           |
| 美ユーティBodywave   | 45分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | -  | 専用のバンドを利用して曲線動作で体幹部のインナーマッスルを刺激します。背骨の詰まりをとり、代謝アップ、ウエストづくりをしましょう。                     |

| 映像レッスン              |            |       |       |     |                                                                                        |
|---------------------|------------|-------|-------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------|
| レッスン名               | 時間         | 強度    | 難易度   | 定員  | 内 容                                                                                    |
| 夜のルーティン 疲労回復ストレッチ   | 15分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 快眠・自律神経の調整・疲労回復・むくみ改善・ストレス解消などの効果が期待できます。今日1日頑張ったご自分自身を癒やし、ストレスやネガティブな感情も解放していきましょう。   |
| 疲労解消マッサージ           | 20分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 運動後の筋肉疲労緩和や、仕事後の体の疲労解消就寝前のリラックスタイムにおススメの内容です。また、体が温まる入浴中に行うとより血液やリンパが流れやすくなり効果がアップします。 |
| すきま時間の リフレッシュヨガ     | 20分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 精神統一できるポーズや下半身の筋肉を刺激するポーズを通して、心も体もスッキリするヨガポーズを集めました。自然と心が落ち着き、自分自身を見つめる時間にもなります。       |
| からだが硬い人のためのヨガ       | 20分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 最初は体が硬くても大丈夫です。まずはしっかりと呼吸をして、心を柔らかくしてあげましょう。今出来る範囲の中でポーズをとりながら、リラックスしてヨガを楽しんで下さい。      |
| 呼吸を深めるピラティス         | 15分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 体側や背中など体を伸ばしながら長くゆっくり呼吸を繰り返し体の隅々にまで酸素を巡らせていきます。呼吸を深め心身をリラックスしていきましょう。                  |
| 体引きあがる 細長くなるストレッチ   | 25分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | デスクワークで固まりがちな股関節周辺を伸ばし体側の筋肉を縦に伸ばすことで体を引き締め、丸くなっている背中を伸ばしてカッコいい姿勢をめざします。                |
| 腰周りのストレスを軽減する ストレッチ | 30分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 今回は足裏のツボマッサージから始まりリンパマッサージ、全身の筋肉のほぐし、猫背を改善するストレッチをご紹介します。ストレッチ中は息を止めず深呼吸を心がけましょう。      |
| 美脚ヨガ                | 30分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 足をキレイに保つためには、下半身の筋力をしっかりと使っていくことが重要です。お尻や太ももの筋肉を動かして引き締めていきます。美脚に慣れている方におすすめのプログラムです。  |
| くつろぎヨガ              | 35分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 日々時間に追われる生活をしている方や、疲れがたまっている方、寝る前に体をほぐしたい方にオススメです。何も考えず、深く呼吸をしながら体を伸ばしてリラックスしましょう。     |
| 腰スッキリ！ 腰痛改善プログラム    | 45分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 腰痛改善プログラムではまず、腰痛になりやすい筋肉をほぐしたあとに骨盤安定に必要な筋肉のトレーニングを行い、柔軟性の向上・運動不足を解消していきます。             |
| スタイルアップヨガ           | 40分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 年齢とともにもたつきやすい背中やお尻をスッキリと引き締めたい方にオススメの内容です。                                             |
| 自律神経を整えるヨガ          | 45分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 自律神経を整える効果があるといわれているポーズを、主に呼吸・背骨・脳腰・内ももへアプローチして、心と体をリセットしましょう。                         |
| 美尻エクササイズ            | 30分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 美尻エクササイズでお尻や内ももの筋肉を引き締めるトレーニングとストレッチを行いハリのある柔軟な美尻を作っていきます。                             |
| おはようストレッチ おやすみストレッチ | 15分<br>20分 | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | 朝に気持ちよく目覚めるために、夜にリラックスして就寝するためのストレッチです。                                                |
| フィットネス フラ【ベージック編】   | 45分        | ★★★☆☆ | ★★★☆☆ | 14名 | フラの基本的なステップやハンドモーションを紹介しています。足首・膝・骨盤・股関節を沢山動かす軽、軽いシェイプアップ・内臓への働きかけに効果的です。              |