

# 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 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きます。
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。
ピキナーエアロ	45分	★★★★☆	★☆☆☆☆	A28名 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 B31名	とにかくおもいっきり汗をかきたい方！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。

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
ハワイアンフラ初級	45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～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。
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、動きを止めポーズングをしてカッコよく踊りましょう。
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「フィットネスバート」精神性と集中力を磨く「ヨガバート」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「フィットネスバート」精神性と集中力を磨く「ヨガバート」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!!
ポルド・ブラ	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。

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。
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。
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。

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。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	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	-	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。
はじめてステップ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	12名	ステップ台を用いた昇降運動をエアロビクスの動きを取り入れながら、下半身の筋力、バランス能力を促すクラスです。
KICKOUT FIT	45分	★★★★☆	★☆☆☆☆	-	キックボクシングやムエタイなどの格闘技を音楽に合わせて行いストレス発散や脂肪燃焼、体力強化等が期待できるクラスです。初めての方もご参加いただけます。
ボクササイズ	30分	★★★★☆	★☆☆☆☆	-	パンチ動作のみのボクササイズクラス。爽快感ある音楽で脂肪燃焼を促します。

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。
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、どなた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、末端の手足の力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ィショニング	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	-	呼吸を通して、身体の機能を整えて行くレッスンです。

## 映像レッスン ※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インターホンにてご連絡くださいますようお願いいたします

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て体の隅々にまで酸素を運らせていきます。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行くことが重要です。お尻や太ももの筋肉を動かして引き締めしていきます。美脚に憧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。
腰痛改善プログラム	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	14名	腰痛改善プログラムでは、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・股関節・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～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。
立位姿勢改善ピラティス	45分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	14名	ピラティスの基本動作を確認しながら良い立位姿勢・ニュートラルポジションを目指す初心者向けエクササイズです。

## 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	-	★～	★～	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・体づくりにおススメです。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きます。
肩甲骨がしエクササイズ	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きます。
腰らく楽エクササイズ	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。
膝肩腰すっきりエクササイズ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	-	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。
リンパストレッチ	30分	★☆☆☆☆	★☆☆☆☆	-	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。