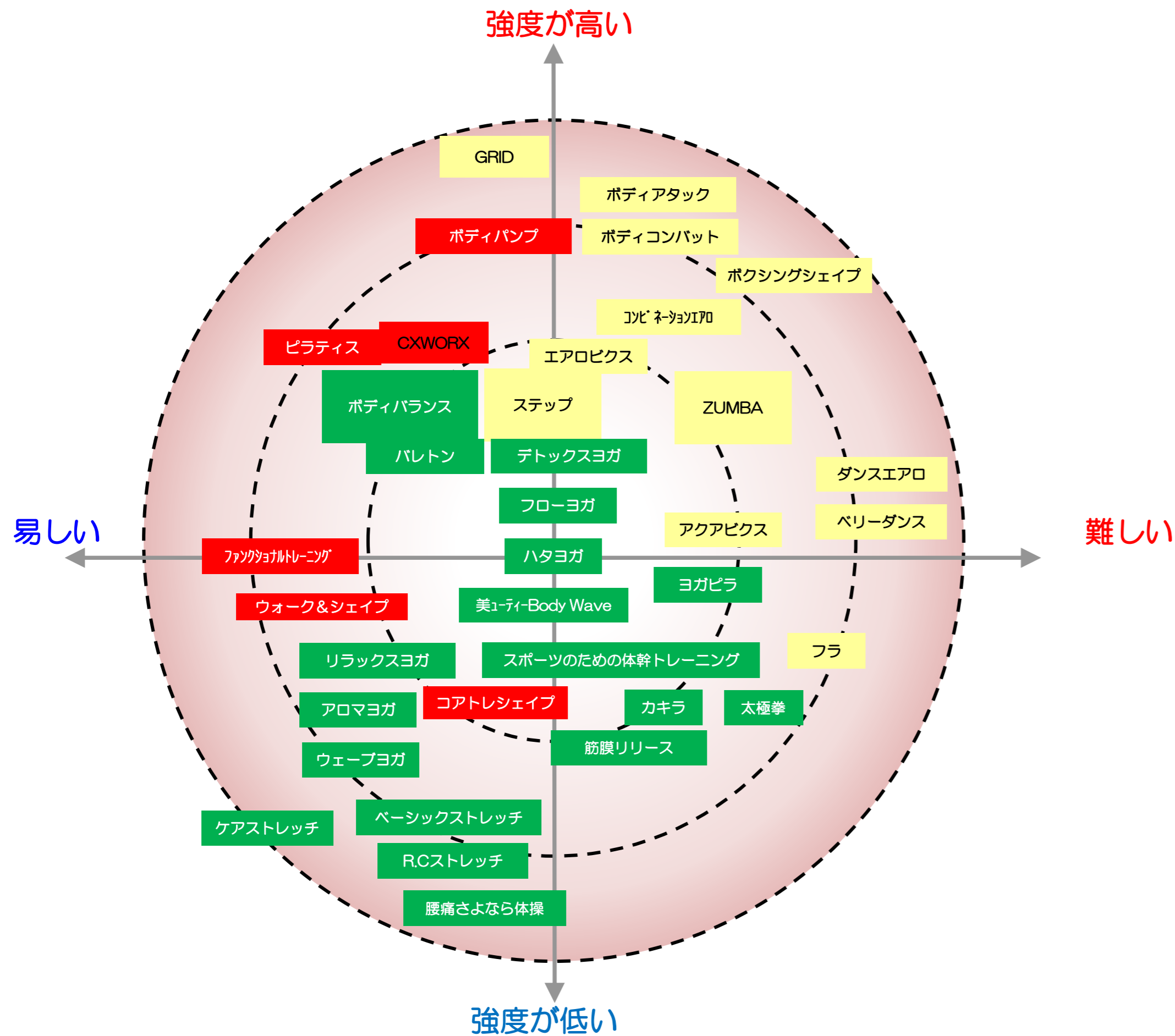


# プログラム紹介

運動強度 / 難易度



レスミルズプログラム	レッスン内容
ボディパンプ	バーベルを使ったプログラムです。ウェイトを調節することで、初めての方でも安全に効果が得られます。
ボディコンバット	格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。エネルギッシュな音楽に合わせて脂肪燃焼していきます。
ボディアタック	音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシティな有酸素エクササイズです。
ボディバランス	ヨガ・太極拳・ピラティスなどの動きを取り入れた音楽に合わせて行うプログラムです。
ボディジャム	色々なダンスの要素を取り入れたプログラムです。
CXWORX	チューブを使ったコアトレーニングのクラスです。
GRID	HIIT（高強度インターバルトレーニング）クラスです。

脂肪燃焼系プログラム	レッスン内容
エアロビクス	リズムカルな運動によって心臓や肺の機能を活発にし、脂肪を燃焼します。
ダンスエアロ	エアロビクスのベースにダンスの要素を加えたプログラムです。
ステップ	音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動プログラムです。
ZUMBA	ラテンをメインに、様々なダンスステップを取り入れながら脂肪を燃焼します。
コンビネーションエアロ	コンビネーションを加えた中級者向けプログラムです。
フラ	フラダンスの動作の中で、楽しく痩せていきます。
ベリーダンス	アラブ発祥のダンスで、お腹周りの燃焼に効果的です。
ボクシングシェイプ	ボクシングの動作を取り入れながら、ハードに脂肪を燃やしていきます。
アクアビクス	水中の抵抗を利用し、体への負担を抑えながら脂肪を燃焼していきます。
筋力アップ系プログラム	レッスン内容
ファンクショナルトレーニング & ボディコントロール	自分の身体機能を最大限に活用できる引き出す為のプログラムです。
ピラティス	ゆっくりとした動作と呼吸で、主にお腹周りの筋力をアップしていきます。
コアトレシェイプ	簡単なトレーニングを中心に、筋力をアップさせていくクラスです。
ウォーク&シェイプ	ウォーキングと筋力トレーニング、ストレッチをバランス良く行うクラスです。
機能改善系プログラム	レッスン内容
バレトン	バレエ、ヨガの動きを取り入れ全身の筋力、柔軟性を高めていくクラスです。
美ユティ-Body Wave	専用リングを使いながら、筋力のバランスを整えていくクラスです。
筋、筋膜リリース&ダイナミック・ブレイク	筋、筋膜の調整をし使いやすい身体に動きを取り入れ整えるプログラムです。
ルーシーダットン	タイ式ヨガの呼吸法で血流を高めて代謝を上げていくクラスです。
ハタヨガ	ヨガの基本的な動作を楽しんでいくクラスです。
デトックスヨガ	新陳代謝を促すヨガのクラスです。
フローヨガ	動作をつながげながら、流れるようにヨガのポーズをとっていきます。
リラックスヨガ	心を落ち着かせる、リラクゼーション効果の高い動作を中心に行うヨガです。
アロマヨガ	アロマの香りを楽しみながら、心身のリラクゼーションを行うヨガです。
ウェーブヨガ	ウェーブリングを使い、より安全に効果的にヨガの動作を行なうクラスです。
カキラ	肋骨を中心に動かし、動きやすい体を作るクラスです。
太極拳	中国の伝統武術で、集中力を高め、足腰を健康に保ちます。
ヨガピラ	ヨガの動きとピラティスの動きをバランスよく取り入れたクラスです。
R.C (レッドコード) ストレッチ・ボディコントロール	レッドコードを用い体幹バランスを整える、FG馬橋オリジナルプログラムです。
リズム&ステップ	レッドコードを用いバランスを保ちながら、リズムに合わせステップをするプログラムです。
アクティブメンバープログラム	レッドコードを用いバランス・筋力・機能向上を図るプログラムです。
スポーツのための体幹トレーニング	レッドコードを用いスポーツパフォーマンスの向上を図る体幹トレーニングです。
お気軽ストレッチ	レッドコードやストレッチボールを用いて、柔軟性の向上とリラクゼーションを図るストレッチプログラムです。
お手軽トレーニング	スロートレシや自重負荷を活用したセルフトレーニングのプログラムです。
脳活性トレーニング	ラダーを用いて転倒予防・認知症予防を図るプログラムです。
泳力アッププログラム	レッスン内容
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 初級、中級	初級は各泳法の基礎を習得するクラス、中級は各泳法に慣れてきた方向けのクラスです。
おまかせ中級	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象
スイム1200	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象
フィンスイム	4泳法25m以上泳げる方対象