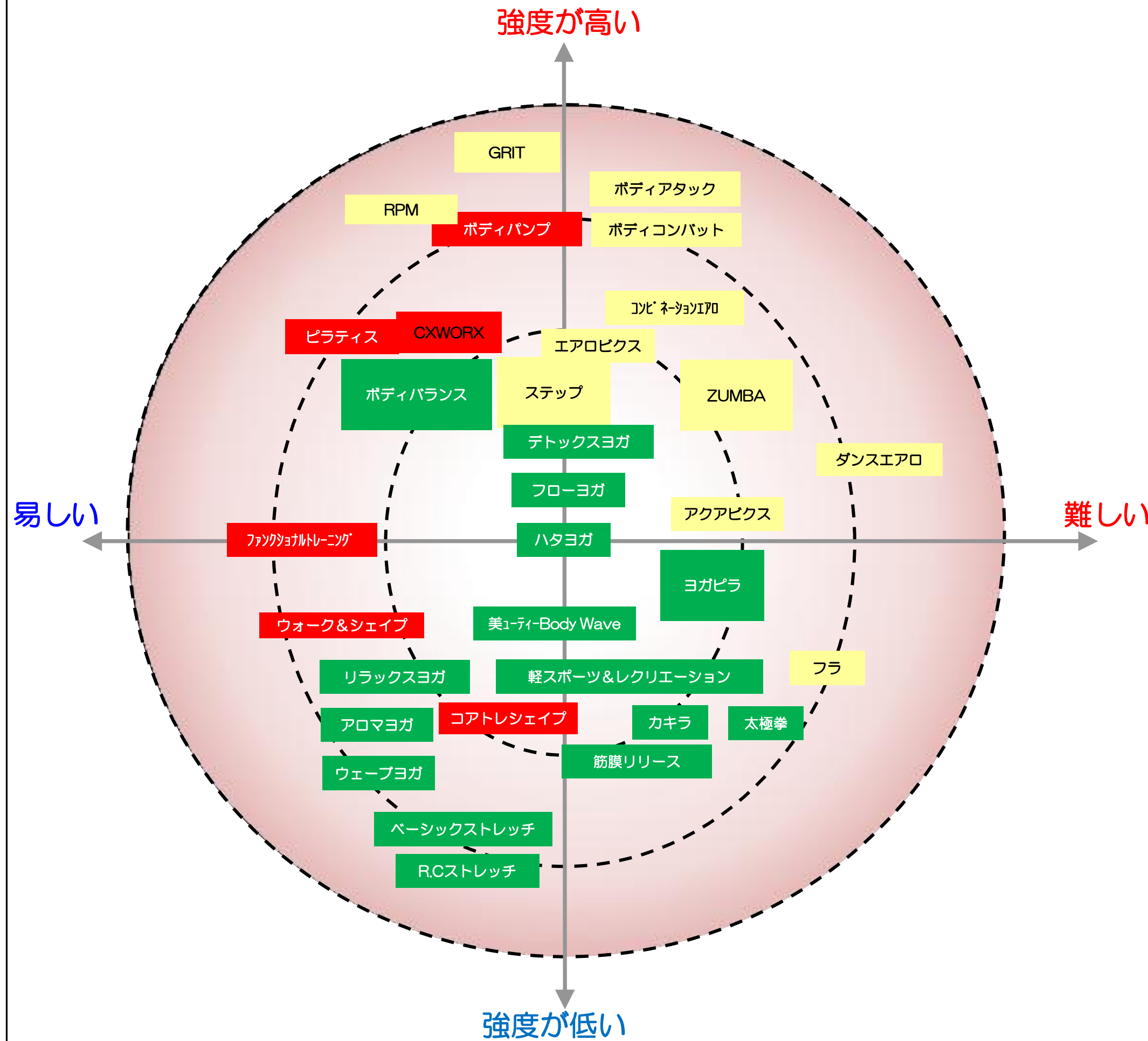


# プログラム紹介

## 運動強度 / 難易度



レスミルズプログラム	レッスン内容	強度	難易度
ボディパンプ	バーベルを使ったプログラムです。ウエ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を燃焼していきます。	★★~★★★	★~★★
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	チューブなどを使ったコアトレーニングのクラスです。	★~★★	★~★★
GRIT	HIIT（高強度インターバルトレーニング）クラスです。	★★~★★★	★~★★
RPM	関節への負荷を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。	★~★★★	★~★★

脂肪燃焼系プログラム	レッスン内容	強度	難易度
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	ジョギング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。	★~★★	★~★★
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	強度	難易度
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。	★	★
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。	★~★★	★
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。	★~★★	★~★★
ファンクショナルトレーニング	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。	★~★★	★~★★
機能改善系プログラム	レッスン内容	強度	難易度
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。	★	★
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。	★	★
マーズヨガ	禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したホットヨガプログラム。爽快な発汗とエクササイズ効果で身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。	★	★
デトックスヨガ	新陳代謝を促すヨガのクラスです。	★	★
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。	★	★~★★
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。	★	★~★★
フローヨガ	動作をつなげながら、流れるようにヨガのポーズをとっていきます。	★	★~★★
ビューティデトックス	ウェーブリングを使ってリンパを刺激したり、筋膜をほぐし、デトックス効果をさらに促進。	★	★~★★
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。	★	★~★★
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。	★	★~★★
筋、筋膜リリース	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。	★	★~★★
アクティブメンバープログラム	レッドコードを用いたバランス・筋力・機能向上を図るプログラムです。	★	★
R.C (レッドコード) ストレッチ・コンディショニング・ファンクショナル	レッドコードを用いた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。	★	★
軽スポーツ&レクリエーション	どなたでもできる軽スポーツを楽しむクラスです。	★	★
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。	★	★
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。	★	★
ポールストレッチ	ストレッチボールを使った柔軟性の向上、姿勢改善、リラクゼーションを目的としたクラスです。	★	★~★★
泳力アッププログラム	レッスン内容	強度	難易度
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 初級	各泳法の基礎を習得するクラスです。	★	★
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 中級	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	★~★★	★~★★
スイム1200	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象	★★~★★★	★★~★★★