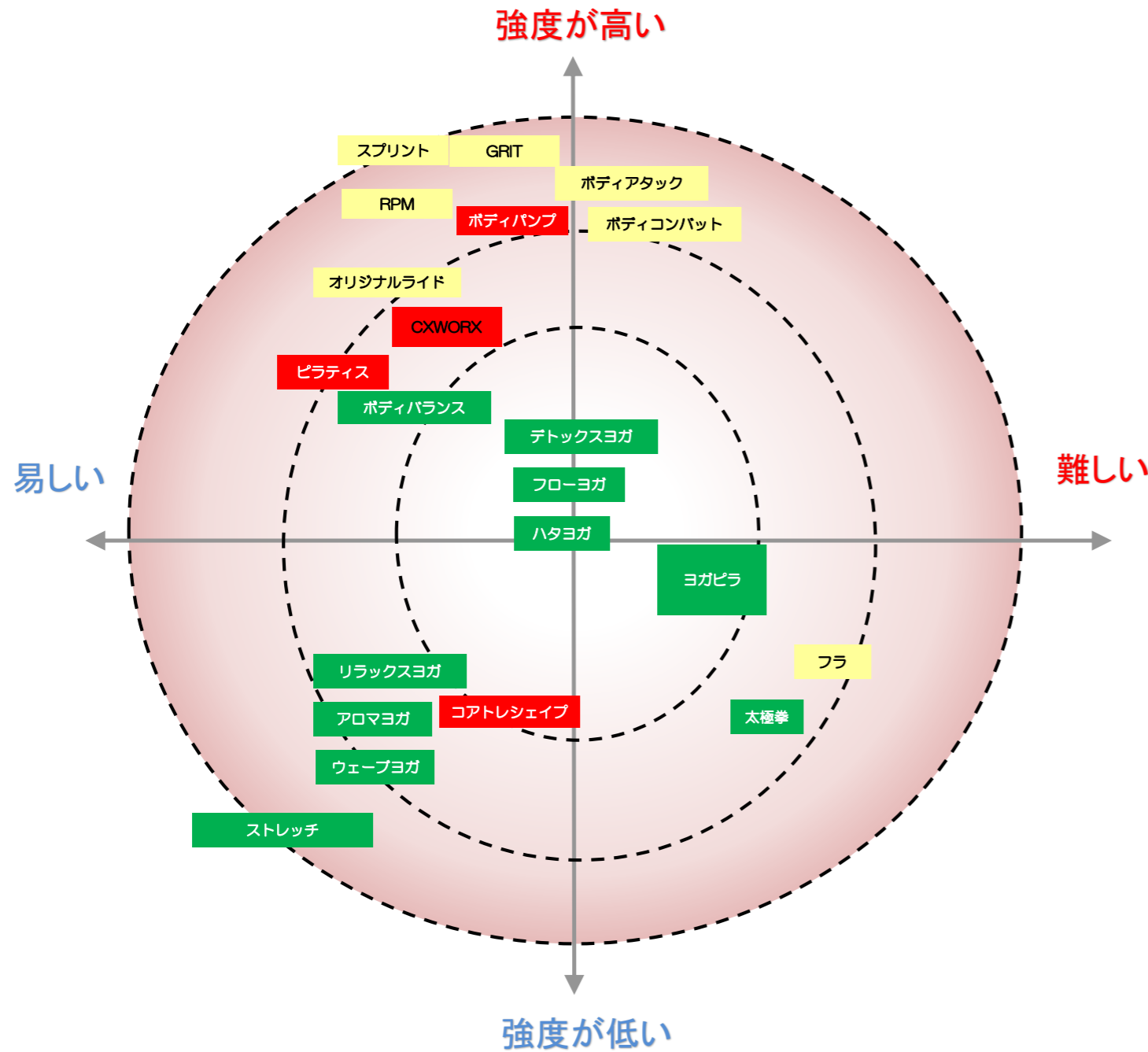


# プログラム紹介

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。エネルギーを合わせて	★★～★★★	★～★★
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ブ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。	★～★★	★～★★
シバム	楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト！音楽に乗って楽しくワークアウトしましょう！	★～★★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
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。	★～★★★	★～★★
スプリント	バイクを使ったHIIT（高強度インターバルトレーニング）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。	★★～★★★★	★～★★

アクティブ系プログラム	レッスン内容	強度	難易度
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。	★～★★	★
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。	★～★★	★～★★
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。	★	★
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。	★～★★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
オリジナルライド	スピニングバイクを使用した有酸素プログラムです。関節への負担が少なく、簡単な動きがメインなので、どなたでも安心してご参加いただけます。	★～★★	★～★★
機能改善系プログラム	レッスン内容	強度	難易度
ストレッチ	ゆっくりとした動作で、柔軟性を高めていくクラスです。	★	★
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。	★～★★	★
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。	★	★～★★
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。	★	★～★★
アースヨガ	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ヨガプログラム。身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。	★	★
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。	★	★
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。	★	★
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。	★	★～★★
フラ	フラダンスの動作の中で、楽しく痩せていきます。	★～★★	★～★★
ホットスタジオプログラム	レッスン内容	強度	難易度
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。	★	★
温活リラックスヨガ	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。	★	★
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うクラスです。	★	★
骨盤ヨガ	骨盤の歪みやずれを改善し、体のバランスを整えるクラスです。	★	★
キャンドルヨガ	キャンドルの揺らめきとヨガのポーズで、自律神経を整え活力を高めるクラスです。	★	★
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。	★	★～★★
パワーヨガ	ダイナミックなポーズや動きをたくさん取り入れていることから、運動量の多いヨガです。	★～★★	★～★★
スローヴィンヤサ	一体化した呼吸とポーズに意識を向け、ポーズを止めることなく行うシークエンスにフォーカスしたヨガです。	★	★～★★
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。	★	★～★★
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。	★	★
ストレッチ	ゆっくりとした動作で、柔軟性を高めていくクラスです。	★	★
骨盤ストレッチ	骨盤の歪みやずれ、柔軟性を改善し、体のバランスを整えるクラスです。	★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
ポール&ピラティス	ピラティスのクラスに、ポールストレッチの要素を取り入れたクラスです。	★	★～★★
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。	★	★～★★
4階エアロプログラム	レッスン内容	強度	難易度
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。	★	★
いきいきファイトくらぶ	ご自身の体力や身体の状態に応じてグループレッスンや、マシンを使った運動や、各種機材を利用した自主運動（セルフケア）ができます。	★	★
R.C (レッドコード) ストレッチ・コア・エクササイズ・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。	★	★
プールプログラム	レッスン内容	強度	難易度
アクアビクス	音楽に合わせた水中の有酸素運動です。水の抵抗を利用し、体への負担を抑えながら脂肪を燃焼していきます。	★～★★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
フィンスイム	4泳法25m以上泳げる方対象	★～★★	★～★★
スイム800	4泳法25m及びクロール51m以上泳げる方対象	★★～★★★★	★★～★★★★