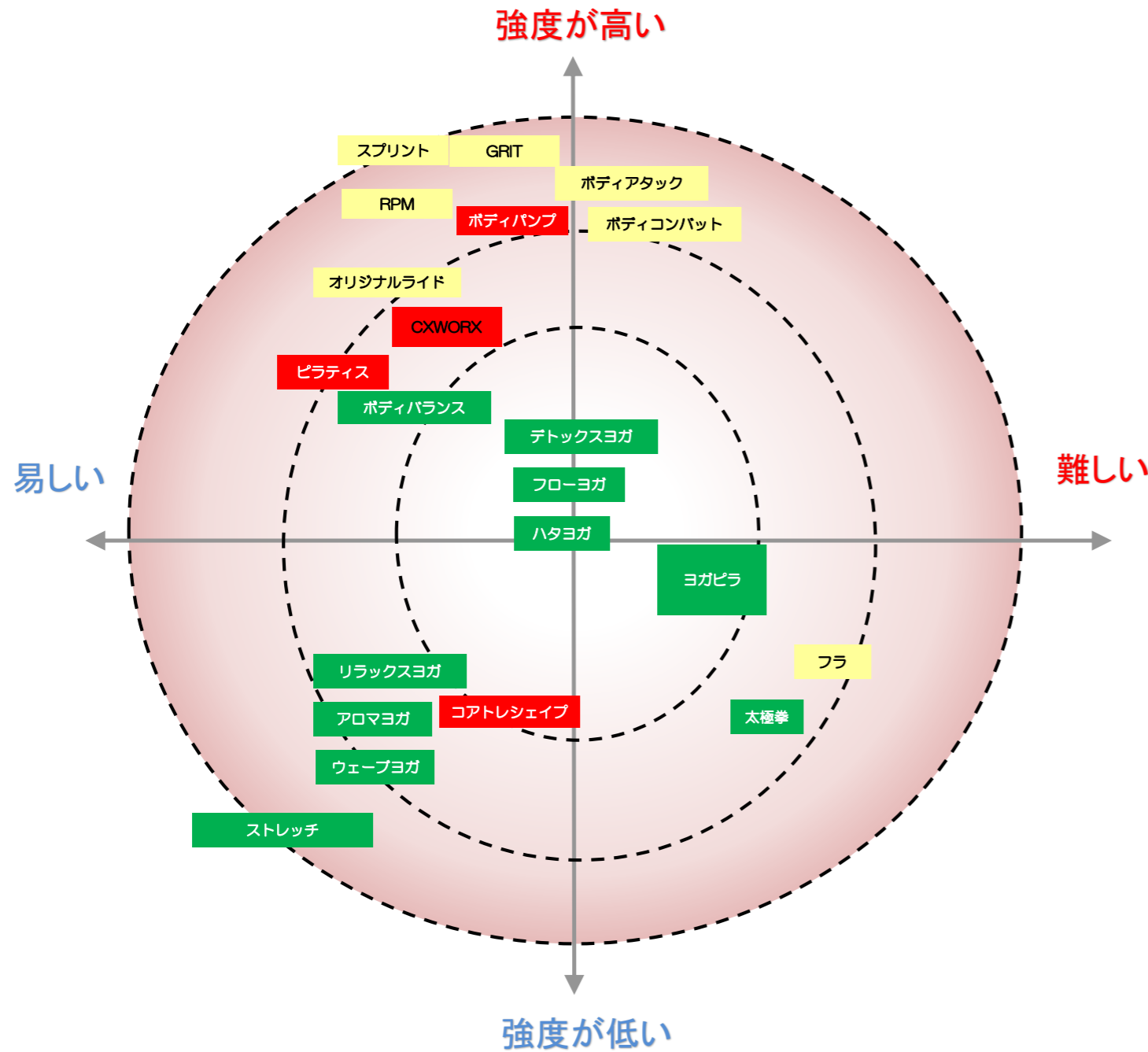


プログラム紹介

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。	★★～★★★	★～★★
ボディパンプTB	ボディパンプトータルボディフォーマットです。45分クラスでもトライセプス、バイセプスのトレーニングが行えます。	★★～★★★	★～★★
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。エネルギーギッシュな音楽に合わせて	★★～★★★	★～★★
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。	★～★★★	★～★★

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。	★～★★	★
ボディメイキング	美しい身体づくりを目標にお腹周りや姿勢保持に必要な部位のトレーニングを行うクラスです。	★～★★	★～★★
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。	★	★
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。	★～★★	★～★★
Wave con Salsa	ラテンのサルサの基本となるステップに、ウェーブストレッチリングのメソッドを取り入れた有酸素プログラムです。	★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
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
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。	★～★★	★
ボディリセット&コンディショニング	ストレッチと簡単な筋力トレーニングを行い、心身機能の調整を図っていくクラスです。	★	★
ポールストレッチ	ストレッチポ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。	★～★★	★～★★
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・ボディメイキング・コアエクササイズ	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	音楽に合わせて水中の有酸素運動です。水の抵抗を利用して、体への負担を抑えながら脂肪を燃焼していきます。	★～★★	★～★★
水中リハビリ	水の特長（浮力、抵抗、水圧、水温）を活用して、膝や腰に不安のある方や運動初心者の方でも安心して簡単に実施できる運動を行います。	★	★
はじめてスイム	水泳が初めての方、初心者の方向けのクラスです。水慣れ、浮き、パタ足の練習をメインに行います。	★	★
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1000	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象	★★～★★★	★★～★★★