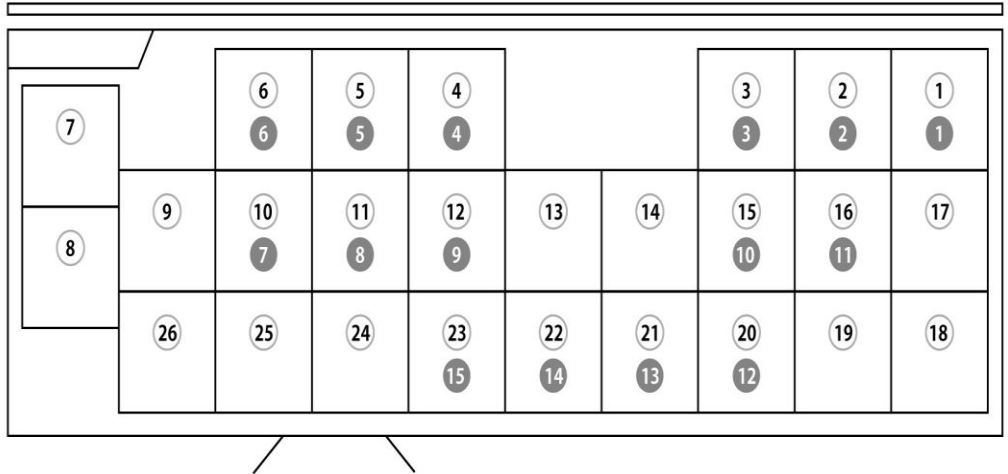


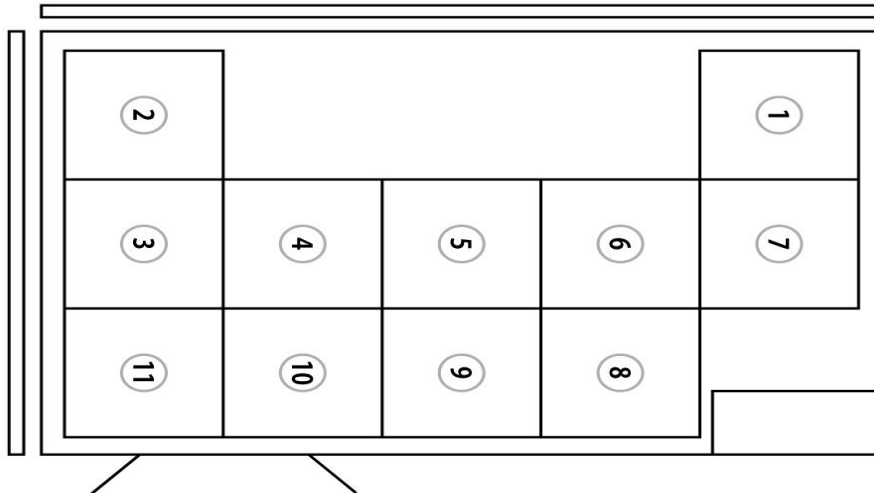
プログラム紹介

受講場所

Aスタジオ



Bスタジオ



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。	★～★★	★
かんたんサーキットトレーニング	音楽に合わせて簡単な有酸素運動と筋力トレーニングを行うクラスです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	★	★
エアロピクス	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。	★～★★	★～★★
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&ストレッチ	簡単なトレーニング、ストレッチを中心に、筋力をアップさせていくクラスです。	★～★★	★
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。	★～★★	★～★★
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。	★～★★	★～★★
ヨガプログラム	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なうクラスです。	★	★
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。	★	★～★★
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。	★	★
プールプログラム	レッスン内容	強度	難易度
アクアピクス	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1000	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象	★★★	★★★
レズミルスプログラム	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。エネルギーを音楽に合わせて	★★★	★★
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。	★～★★	★～★★
シハム	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！	★～★★	★～★★
CORE	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。	★★★	★★