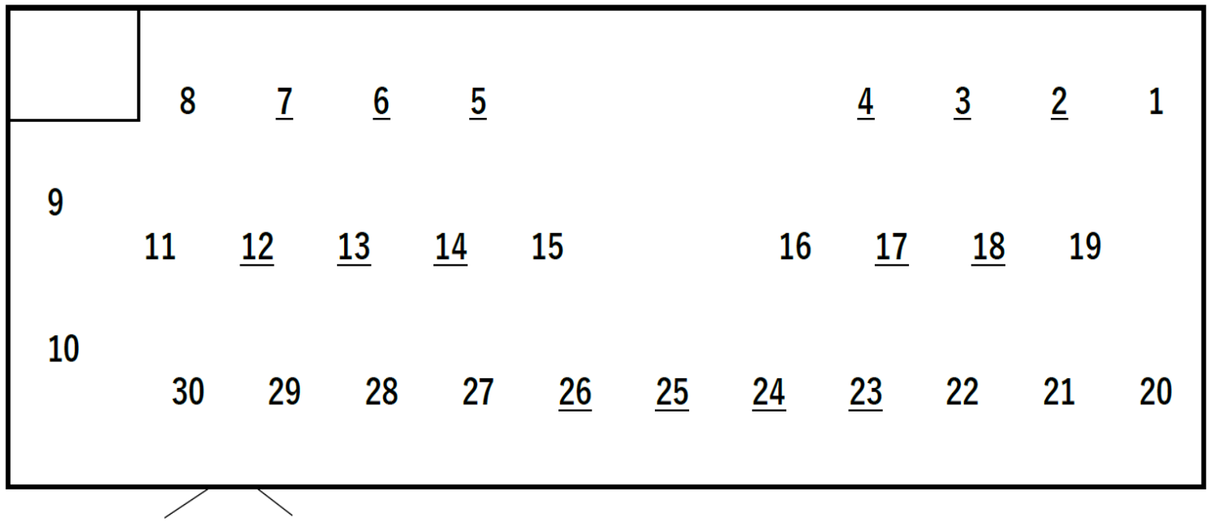
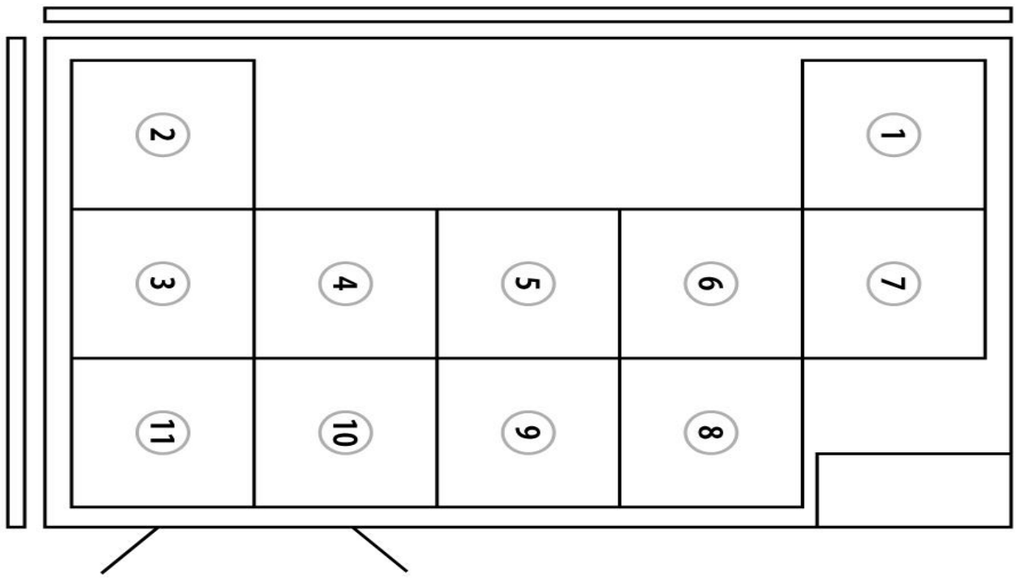
プログラム紹介

受講場所

Aスタジオ　※＿下線バイクプログラム



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。	★〜★★	★
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 バランスよく行うクラスです。	★	★
エアロビクス	リズミ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。	★	★
フリースタイルヨガ	しなやかで強い体作りのために、 体幹と柔軟をバランスよく取り入れたクラスです。	★〜★★	★〜★★
ヨガトレーニング	ヨガにトレーニングを組み入れたクラスです。 しなやかな筋肉を育て、引き締まった身体へ導きます。	★★	★★
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。	★	★〜★★
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1100	4泳法25m及びクロール50m以上泳げる方対象	★★〜★★★	★★〜★★★
レズミルズプログラム	レッスン内容	強度	難易度
テッククラス	クラスに出てくる動きのテクニックを練習するクラスです。 音楽には合わせず、ゆっくりと丁寧に動きの説明を行います。	★	★
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な 有酸素エクササイズです。	★★〜★★★	★〜★★
ボディステップ	階段を上り下りするベーシックな運動を軸にした、 脚とお尻の引き締めに効果的なワークアウト。	★〜★★	★〜★★
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。	★〜★★	★〜★★
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。	★★〜★★★★	★〜★★
バーチャルプログラム	レッスン内容	強度	難易度
レズミルズバーチャル	レズミルズの映像クラスです。海外のトップインストラクターのクラスを 日本語バージョンで受講いただけます	★〜	★〜
ホームフィット24	誰でも簡単に行える内容から、上級者の方まで幅広くご参加いただけます。 日本の有名インストラクターのクラスを映像で受講いただけます。	★〜	★〜