

プログラム内容

	時間	強度	内容	
エアロ系	シンプルエアロ	50分	🍃	基本動作を中心としたクラス。エアロビクス初めての方はこちらから。
	シェイプエアロ	50分	★★~★★★	様々な動きが楽しめるクラス。脂肪燃焼効果あり。
	シンプルステップ	50分	★	ステップ台の昇降を中心としたクラス。ステップ初めての方はこちらから。
	シェイプステップ	50分	★★~★★★	ステップ昇降に様々なアレンジを加えたクラス。下半身引き締めたい方向け。
ダンス系	入門フラダンス	50分	🍃	基本となる手の動きから足の動きまで、一つ一つ練習していきます。
	フラダンス	60分	★	フラダンスの基本を学ぶクラス。
	初めてHIP-HOP	50分	🍃	HIP-HOPの基本の体・足の動きをゆっくり習得するクラス。
	DISCO	45分	★~★★	80.90年代を基調に定番のディスコステップをフィットネス風にアレンジしたクラス。
	ZUMBA	45分	★~★★	世界中の音楽を使い、リズムに合わせて体を動かします。
	●メガダンス	45分	★~★★	世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。
	スタジオ系	●ユーバウンド	45分	★★~★★★
●ラディカルパワー		30分/45分	★~★★★	専用のバーベルとステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたプログラム。
●ファクター エフ		30分	★~★★★	サスペンションストラップを使用した自重トレーニングを行うプログラム。
■グループファイト		45分	★★~★★★	パンチ・キック・空手・ムエタイなど格闘技の動きを音楽に合わせて行うエクササイズ。
ヨガ系	ストレッチヨガ	50分	★	全身のストレッチを中心としたヨガを行うクラス。
	ヨガ	50分	★~★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。
	ヨガ&ピラティス	50分	★~★★	ヨガとピラティスを融合したクラスです。身体機能・バランス能力を高めます。
	■グループセンタージー	50分	★~★★	ヨガやピラティスを取り入れた心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。
調整系	太極舞	45分/50分	★	太極拳、中国武術をゆっくりとした音楽に合わせて行ないます。
	カキラ	60分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。
	バレトン	45分	★~★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素をバランスよく組み合わせ身体機能向上などに効果的。
	ウェーブストレッチ	40分	🍃	ウェーブリングを使用して足裏から全身をほぐします。
美ナール	NEW! エンハンス リラックス	60分	★	ゆったりした呼吸とアーサナ(ヨガのポーズ)で開放感と深いリラクゼーションが体感できます。
	NEW! エンハンス パワー	60分	★★★	強度の高いアーサナ(ヨガのポーズ)で自己パフォーマンスを向上させます。
	リラックス/ストレッチヨガ	45分/60分	★	ストレッチを中心としたクラス。初めての方はこちらから。リラックスしたい方向け。
	ホット カキラ	45分	★	骨盤を中心とした全身の関節にアプローチし機能改善を目指します。
	シンプルヨガ	45分	★~★★	ヨガの基本ポーズ、また太陽礼拝をゆっくり行います。
	背中すっきりヨガ	45分	★~★★	背中のほぐしやストレッチを中心に行うクラス。肩こり解消に。
	ウエストすっきりヨガ	45分	★★	ねじりのポーズを多めに行ない、内臓の働きを高めます。
	デトックスヨガ	45分	★★~★★★	ヨガの基本ポーズ様々行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。
	ビューティーレッグ	45分	★★~★★★	下半身を温めながらほぐし引き締めます。美脚を目指す方に。
	パワーヨガ	45分/60分	★★★	ヨガの基本ポーズにバランスのポーズを加えたクラス。全身を引き締めたい方向け。
	ビューティーピラティス	45分	★★	女性専用プログラム。ピラティス動作を行なう事でインナーマッスルを鍛えます。
ビューティーヨガ	45分	★★	女性専用プログラム。ヨガの基本ポーズで心も身体も美しくします。	
ハンモック	ファンダメンタル ストレッチ	60分	★	ハンモックの使い方を学ぶ基礎クラス。初めての方、リラクゼーションしたい方向け。
	ファンダメンタル ①	60分	★★	逆転のポーズ等、ハンモックを使ったポーズを楽しむクラス。
	ファンダメンタル ②	60分	★★★	様々なハンモックを使ったポーズを、もっと楽しみたい方、ハンモックに慣れた方向け。
	ファンダメンタル ③	60分	★★★	さらに様々な動きを楽しみたい方。(ハンモック初めての方はご参加頂けません。)
	オープン	60分	★★★	ファンダメンタル1, 2, 3を組み合わせたクラス(初めての方はご参加頂けません。)
ジム	ショート10分	10分	★	初めての方、少しだけトレーニングしたい方。このクラスからどうぞ!
	ゆる・トレ(ビギナー)	20分	★	サスペンションを使いストレッチから日常の動作に連動した全身運動を行います。
	コア・トレ(ベーシック)	20分	★★	
	見せる上半身(ベーシック)	20分	★★	部位別に、運動強度を変化させながらトレーニングを行っていきます。
	足腰鍛えよう(ベーシック)	20分	★★	
	Make 美Body(チャレンジ)	20分	★★★	クイナックスを使って、気になる部分をシェイプしていきます。
	楽しくサーキット(チャレンジ)	20分	★★★	様々な道具を使い運動能力向上を目的に体を動かします。
	シックスパック	20分	★★★	腹筋を中心に鍛えます。お腹周りの引き締め効果あり!!!
プール	ウォーキング	30分	🍃~★	浮力・抵抗を感じながらの水中歩行をするプログラム。
	アクアビクス	45分	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
	はじめようプール	45分	🍃	水中での呼吸法・浮き方・立ち方・バタ足などの基礎練習をします。
	ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★	
	ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★★	全体的な基本を身に着け、25m完泳を目指します。
	スイム&ウォーク	45分	★★~★★★	『およぐ』『あるく』を基本とした色々な水中運動で脂肪燃焼を目指します。
	スイムディスタンス45	45分	★★★	インターバルトレーニングを中心に、持久力の向上を目指します
	プライベートレッスン	50分	🍃~★★★	有料レッスンプログラム 1回 3,000円(税抜)

MOSSA ■3月・6月・9月・12月

RADICAL FITNESS

●4月・7月・10月・1月

*この月に音楽・動きがリニューアルされます。

- * インストラクターの都合によりレッスン内容、担当者が変更する場合もございます。予めご了承くださいませ。
- * ご本人様以外の場所取りは、他のお客様に、ご迷惑が掛かりますのでご遠慮くださいませ。
- * 続けてのレッスン受講でも一度スタジオから退出をお願い致します。
- * 携帯電話等での録音及び撮影はご遠慮くださいませ。
- * 🍃 は初心者向け、★はレッスンの難易度及び強度を表しています。★やさしい ★★ややきつい ★★★きつい

2018年3月.4月レッスンプログラム



Hear'V
フィットネスクラブハーブ