

2018年7月・8月レッスンプログラム



プログラム内容		時間	強度	内容	
スタジオ	エアロ 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。	
	エアロ 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。	
	エアロ 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。	
	エアロ 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。	
	ダンス系 フラダンス	60分	★	フラダンスの基本を学ぶクラス。	
	ダンス系 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。	
	ダンス系 ディスコ	45分	♥	70' / 80' の音楽を使い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。	
	ダンス系 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。	
	ダンス系 ●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	筋コン ●ユーバウンド	45分	★★~★★★	トランポリンを使用し心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させる目的のプログラム。	
	筋コン ●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。	
	筋コン ●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。	
	筋コン ■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。	
	ヨガ系 ヨガ	50分	★~★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。	
	ヨガ系 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。	
	ヨガ系 ■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 パーオソル	45分	★~★★	床の上のパーレッスン。座ったり寝た状態でバレエの動きを行うクラスです。	
	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。	
美ナール	調整系 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。	
	調整系 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。	
	調整系 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	ホットヨガ系 NEW! キャンドルヨガ	45分/60分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラックス効果あり。ストレス解消したい方向け。
		ホットヨガ系 NEW! 美脚/美尻ヨガ	45分	★~★★	脚を引き締める、お尻を締めるアーサナを中心に行います。下半身を引き締めたい方向け
		ホットヨガ系 NEW! バレエストレッチ	45分/60分	★~★★	バレエレッスンで行うストレッチを行います。股関節周りの柔軟性を高めたい方向け。
		ホットヨガ系 NEW! 陰陽ヨガ	45分	★~★★	ゆったりと行う陰ヨガと運動量の多い陽ヨガを組み合わせ心身のバランスを調整します。
		ホットヨガ系 NEW! 骨盤ケア	45分	★	骨盤を調整し、身体の歪みを整えます。下半身の浮腫み防止に。
		ホットヨガ系 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。
		ホットヨガ系 エンハンス リラックス	60分	★	深い呼吸とアーサナ(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。
ホットヨガ系 リラックスヨガ		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。	
ホットヨガ系 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。	
ホットヨガ系 ヨガ & ピラティス		45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。	
美ナール	ホットヨガ系 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、内蔵の働きを高めます。	
	ホットヨガ系 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。	
	ホットヨガ系 パワーヨガ	45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。	
	ホットヨガ系 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。	
	ハンモック	ハンモック ベーシック(初級)	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。初めての方はこちらから。
		ハンモック ミドル(中級)	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。
		ハンモック アドバンス(中級~上級)	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。)
		ハンモック NEW! リストラティブ(ストレッチ)	60分	♥~★	ハンモックを床に近い位置まで下げ、ストレッチをメインに行うクラス。リラックスしたい方向け
		ハンモック オープン(初~中級)	60分	★~★★	ベーシック・ミドル・アドバンスを組み合わせたクラス。
	ジム	NEW! コンディショニング	20分	★~★★	バランス能力向上・機能改善を目的としたクラス。
NEW! アスリート		20分	★★★	瞬発力・俊敏性を向上させるクラス。	
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		10分/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	NEW! SUPヨガ	40分	★~★★	プールに浮かんだボード上でヨガを楽しむクラス。コアトレーニングの効果もあります。	
	アクアウォーキング	45分	★~★★	音楽に合わせて水中歩行するプログラム。	
	アクア 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 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。	
	泳法 はじめようプール	45分	♥	水中での呼吸法・浮き方・立ち方・パタ足などの基礎練習をします。	
	泳法 ドリルスイムクロール・背泳ぎ	45分	★		
	泳法 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。	
	泳法 スイム&ウォーク	45分	★★~★★★	『およく』『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。	
	泳法 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	
	泳法 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)	

* 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