

# プログラム内容

	時間	強度	内容
<b>エアロビクス系</b>			
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。
<b>ダンス系</b>			
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。
●MEGA DANCE	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。
<b>筋コンディショニング系</b>			
●U-BOUND	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。
●RADICAL POWER	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。
●FACTOR F	30分	★~★★★	サスペンションストラップを使用した自重レーニングを行うプログラム。
■GUROUP FIGHT	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。
<b>ヨガ系</b>			
パワーヨガ	45分	★~★★	ヨガ特有のポーズを行って身体を引き締め、呼吸と自分の内面に集中し心も鍛えます。
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。
■GROUP CENTERGY	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。
<b>コンディショニング系</b>			
骨盤体操	30分	🍀	骨盤調整しながら身体機能を高めます。
太極舞	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	★	肋骨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	50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。
<b>ホットヨガ系</b>			
リラックスヨガ	45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。
シンプルヨガ	45分	★★	ヨガの基本ポーズを行なうクラス。
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。
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。
下半身すっきりヨガ	45分	★★~★★★	バランスのポーズを行ないながら下半身を引き締めます
引き締めヨガ	45分	★★★	ヨガの基本ポーズを沢山行ない、バランスよく全身を引き締めます。
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。
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。
<b>アンティグラビティ</b>			
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、リラックスしたい方向け。
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。
<b>クイナックス</b>			
ゆる・トレ	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	20分	★★	
見せる上半身	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	20分	★★	
Make 美Body	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	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。
<b>アクア</b>			
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。
アクアビクス	45分	★~★★	音楽に合わせて水中運動するプログラム。
<b>泳法レッスン</b>			
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	★	全体的な基本を身に着け、25m完泳を目指します。
ドリルスイム平泳ぎ・バタフライ	45分	★	
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。
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

スタジオ

ジム

プール

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。予めご了承下さい。
- \* 2ヶ月に一回、プログラムを見直し、変更する場合もございます。
- \* 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下さい。
- \* 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。