

# 2019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
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。
	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。
	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	★~★★	世界のダンスを集め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	★★~★★★	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。
	STRONG by ZUMBA	45分	★★★	パンチ・キック等の格闘系エクササイズと筋強化を組み合わせたインターバルクラス
	インターバルトレーニング	45分	★★~★★★	有酸素運動と筋強化(スクワット・プッシュアップ等)を組み合わせたインターバルクラス
	●ラディカルパワー	30/45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	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	ピラティス	40分	♥~★	インナーマッスルを鍛えることで、身体の歪みを整え、しなやかに動ける身体へと導きます。
	太極舞	45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。
リフレッシュ系	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。
	リフレッシュ体操	20分	♥	ストレッチをメインにしたクラスです。どなたでもご参加いただけます。
美ナール	みんなで腹筋	20分	★~★★	腹部のトレーニングをしっかり行います。お腹を引き締めたい方向け。
	キャンドルヨガ	45分	★	キャンドルの灯りの中でヨガを行います。リラクゼーション効果あり。ストレス解消したい方向け。
	美脚/美尻ヨガ	45分/60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
	バレエストレッチ	45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。
	骨盤ケアヨガ	60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。
	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。
	エンハンスベーシック	60分	★~★★	ヨガの基本アーサナ(ヨガのポーズ)と深いリラクゼーションポーズを組み合わせたクラス
	ベーシックヨガ	45分	★~★★	ヨガの基本ポーズを中心に行います。ヨガをゆったり楽しみたい方に。
	シヴァラージャヨガ	45分	★~★★	緊張と弛緩のポーズを繰り返しながら身体に溜まった毒を排出します。スッキリしたい方に。
	美姿勢ストレッチ	60分	★~★★	ストレッチにより筋肉の緊張を緩め体の歪みを整えます。美しい姿勢をめざす方に。
	リラクゼーション	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。リラクゼーションしたい方向け。
	ヨガ&ピラティス	45分/60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。
	ウェーブ&ヨガ	45分	★~★★	ウェーブリングを使用して足裏、背中、腰をほぐし、ヨガのポーズも行います。
	デトックスヨガ	45分	★★~★★★	ヨガの基本ポーズ様々な行ない、代謝を高め老廃物を出しやすい身体に。
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。	
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。
	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。
	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。)
	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	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。
	ショート10分	10分	★	初めての方、少しかだけトレーニングしたい方。このクラスからどうぞ!
	ほぐ・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。
	美脚・美尻トレ	20分	★★	スッキリしたレッグライン・ヒップアップを目指すクラス。
	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	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。
	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	★	全体的な基本を身に付けて、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)



●4月・7月・10月・1月



●3月・6月・9月・12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がございます。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。  
 \* 続ける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