

# プログラム内容

|           | プログラム内容     | 時間               | 強度     | 内容                            |  |
|-----------|-------------|------------------|--------|-------------------------------|--|
| スタジオSHINE | エアロ系        | シンプルエアロ          | 45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          | 45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         | 45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。             |
|           | ダンス系        | フラダンス            | 45分    | ★                             | フラダンスの基本を学ぶクラス。                                |
|           |             | 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    | ★～★★                          | 世界のダンスを集結したメガ級の楽しさを提供するダンスプログラム。               |
|           | 筋コン系        | エレメント            | 10/15分 | 🍃                             | ユーバウンド・ラディカルパワーの動作を解説・説明・練習します。初めての方はこちらから。    |
|           |             | ●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。        |
|           |             | ●X55             | 45分    | ★★～★★★★                       | ステップ台、ウェイトを使用したエネルギーッシュなレジスタンス・トレーニング          |
|           |             | 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      |
|           |             | ■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。       |
|           |             | ●ラディカルパワー        | 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。          |
|           | ヨガ系         | ヨガ               | 45分    | ★～★★                          | ヨガの基本ポーズを行なうクラス。                               |
|           |             | 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。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         | ピラティス            | 45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。                  |
|           |             | 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   | 40/45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      | スタッフ        | 運動実践教室           | 45分    | 🍃                             | マシンの使い方、筋肉の使い方、ストレッチ等を紹介します。*新規入会の方限定          |
|           |             | NEW! のびのび運動教室    | 45分    | 🍃                             | マシン説明、筋トレ、ストレッチ等、テーマに沿って行います。軽い運動をしたい方向け。      |
|           |             | ストレッチ            | 20分    | 🍃                             | ゆったりとストレッチして、身体をほぐします。                         |
|           | ホットヨガ系      | 美脚ヨガ(女性限定)       | 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       |
|           |             | エンハンスパワー         | 45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       | 45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。               |
|           |             | 美姿勢ストレッチ         | 45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。リラックスしたい方向け。        |
|           |             | 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。           |
|           |             | ピラティス            | 45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。     |
|           |             | ヴィンヤサヨガ          | 45分    | ★★                            | 呼吸と動きをつなげて行うヨガ。様々なアーサナを流れる様に連続して行います。          |
|           | アンティ        | ベーシック(初級)～ハンモック～ | 45分    | 🍃～★                           | ハンモックを使って、ヨガや逆転ポーズ等を楽しむクラス。初めての方はこちらから。        |
|           |             | オープン(初中級)～ハンモック～ | 45分    | ★～★★                          | ベーシックに様々な動き・ポーズを組み合わせたクラス。もっと楽しみたい方向け。         |
|           | プール         | アクア              | SUPヨガ  | 40分                           | ★～★★   |
|           |             | かんたんアクアビクス       | 45分    | 🍃～★                           | 音楽に合わせて水中運動するプログラム。初めての方はこちらから。                |
|           |             | シェイプアップアクアビクス    | 45分    | ★～★★                          | 音楽に合わせて水中運動するプログラム。慣れてきた方、しっかり身体を動かしたい方向け      |
| 泳法レッスン    |             | 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 |  |