






































# プログラム一覧表

プログラム名	時間	内容
<b>エアロビクス系クラス</b>		
 はじめてエアロ	30分	エアロビクスに初めてチャレンジする方向けの入門クラスです。動きの名前を覚え、動き方の基本をしっかりと身に付けましょう。ジャンプや回る動きは含まれません。
 ビギナーエアロ	40分	基本的なエアロビクス動作の名前と効果的な動き方を習得できる初級レベルのクラスです。ベーシックなバリエーションで持久運動に慣れていきましょう。回る動きは含まれません。
スタンダードエアロ	45分	エアロビクスのジャンプ動作が部分的に組み込まれた初中級レベルのクラスです。心肺持久力を更に高めていきましょう。全身のコーディネーション能力や神経機能の向上にも効果が期待できます。
オリジナルエアロ	50/60分	担当インストラクターオリジナルのバリエーション豊富なプログラムを楽しめる中級レベル以上のクラスです。エアロビクスの基本をマスターし、体力や巧緻性向上を目指したい方にお勧めです。
<b>ステップ系クラス</b>		
 はじめてステップ	30分	ステップ台を使った昇降エクササイズの入門クラスです。台を使う動きに慣れ、動きの名称や適切な動き方を習得しながら下半身の引き締めも目指しましょう。ジャンプや回る動きは含まれません。
 ビギナーステップ	40分	基本的なステップ動作の名称を覚え、ゆっくりとしたリズムに合わせ安全で効果的な動き方を習得しながら、ベーシックなバリエーションで持久運動に慣れていくクラスです。下半身の引き締めにも効果的です。ジャンプや回る動きは含まれません。
スタンダードステップ	45分	こなせる動きのバリエーションを増やしながらステップ台への様々なアプローチにも慣れていきましょう。強度の高い動きも組み込まれるので心肺持久力の向上にも効果的です。ステップエクササイズに少し慣れた方にお勧めです。
オリジナルステップ	50分	ステップエクササイズのオリジナリティ溢れるバリエーションを楽しむクラスです。基本動作やステップ台への様々なアプローチ法をマスターされたい方にお勧めの中級レベル以上のクラスです。
<b>ダンス系クラス</b>		
 ビリアロハ	60分	大切な仲間、心優しい関係という意味です。年齢・経験を問わずフラダンスを楽しみましょう。
 ジャズダンス入門	45分	ダンスステップの基本をしっかり行い、脳内若返りを促進するレッスンです。
 メガダンスエレメント/ショート 15/30	15/30分	メガダンスで使われるステップをポイント的に練習します。ショートのクラスでは、実際に曲に合わせて振りを楽しむ、初心者向けのクラスです。
メガダンス 60	60分	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスを楽しめるダンス系シェイプアッププログラムです。最高の音楽とともに、MEGA(最大)級の楽しさが味わえます。
リトモス 45/60	45/60分	11曲の音楽に合わせて振りつけられたラテン・レゲトン・サルサ・ヒップホップ・ジャズ・アラビアンなど様々なダンスを楽しめるフィットネスダンスプログラムです。
 ZUMBA 30/45/60	30/45/60分	ラテン系ダンス(サルサ、サンバ、メレンゲ、マンボなど)を中心に、世界各国のダンスを楽しみながら楽しくシェイプアップできる世界的な人気プログラムです。
 かんたん HIPHOP	45分	リズムの取り方から簡単なステップまで丁寧に行う初心者向けのクラスです。
 ベリーダンス / 入門	60分	アラブの音楽に合わせてながらお腹を中心に全身を動かしていきます。入門クラスでは、基本を丁寧にすすめていきます。
 ダンス Basic	60分	様々なジャンルの基礎ダンスムーブメントで身体の使い方を習得し、表現力もUPさせていきましょう。
<b>格闘技系クラス</b>		
 ファイドウエレメント / ショート	15/30分	キックボクシングや武術の動きを組み合わせた格闘技系エクササイズの正しいフォームを学ぶクラスです。初心者向け。
ファイドウ 45/60	45/60分	キックボクシングや武術の動きを組み合わせた格闘技系エクササイズです。シンプルかつエネルギーに全身持久力、筋力、敏捷性を効果的に向上させることができます。
パンチ & キック	60分	キックボクシングの技術を取り入れたレッスンです。
<b>トランポリンエクササイズ</b>		
ユーバウンドエレメント & ショート	15/30分	不安定なトランポリンの弾力面で行うエクササイズは、心肺機能や体幹(コア)下半身の筋力を効率的に向上させることができるシンプルかつダイナミックなエクササイズです!!
<b>筋コンディショニング</b>		
ラディカルパワー 30/45/60	30/45/60分	専用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トータル筋コンディショニングプログラムです。基礎代謝向上効果も高く、シェイプアップには最適です。30分クラスは初心者向けです。
<b>サイクル(自転車)エクササイズ</b>		
トップライド 30	30分	自転車を使用した心肺持久力向上を目的としたプログラムです。実際のサイクリングと同じ技術を使ったルートやレースのシミュレーションもあり、楽しく全身持久力を向上させることができます。

プログラム名	時間	内容
<b>健康促進クラス</b>		
 太極拳(陳氏・24式)	60分	中国の伝統的拳法と、呼吸法によって気を高めていくクラスです。
 のびのびストレッチ	30分	全身を気持ちよくストレッチしたい方、「体の可動域を広げたい」「ケガの予防をしたい」方などにお勧めのクラスです。
 メンテナンスストレッチ	45分	胸式呼吸と腹式呼吸と共に、マッサージやストレッチを行うボディメンテナンスのクラスです。
 リ・ボディストレッチ	60分	動きを改善することで、体の不調や痛みの解消・緩和・予防へと繋がるボディワークです。どなたでもご参加頂けます。
 骨盤ストレッチ	60分	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、弱い部分を鍛え、ボディラインを整えます。
 ボディコンディショニング	45分	身体の動きを制限している筋肉をストレッチ・筋トレすることによって、動かしやすい身体作りを目指します。
<b>健康促進クラス</b>		
 ビラティス / ヨガビラティス	45/60分	インナーマッスルを鍛えることで、体幹の安定がうまれ姿勢の改善や肩こり・腰痛などの解消にもつながります。
 体幹エクササイズ	30/45分	お腹周りのインナーマッスルを鍛え、くびれのあるウエストラインを目指します。
 美body エクササイズ	60分	ひねる・伸ばすを行いながら、背中を鍛える事で姿勢改善やキレイなボディラインを目指します。
 バレエエクササイズ(マット)	30分	バレエの要素を取り入れたストレッチやマットエクササイズを行います。初心者の方でもご参加頂けます。
 はじめてのバレエ(バーレッスン)	50分	バレエの動作を中心にシェイプアップを目指します。バレエははじめての方でもご参加頂けます。
 バレトン	60分	バレエ・ヨガ・フィットネスを融合した新感覚のエクササイズです。
 Sintex ~ tone & beauty ~	45分	体幹から動くクセ付けを促し、腕・足の不要な力みを取り除き、身体の運動性を高める「背骨統合エクササイズ」です。
 LOWLOW エクササイズ	60分	明るい老後の為の筋トレレッスン!いつまでも元気な体をキープしましょう!
 ロコモ美立体操	60分	体を上手に使う事で、膝・腰・股関節の痛みを緩和し、日常生活の質を向上させます。
 mana ヨガ	60分	ヨガのゆったりとした動きと静かな空間の中で深く呼吸することで、心と体のバランスを整えていくクラスです。
 フィットネスヨーガ	60分	ヨガの様々なポーズで、心と身体のバランスを整えます。
 ベーシックヨーガ	60分	基本的なヨガのポーズを行い、心身共にリラックスしましょう。
 リラックスヨーガ	60分	ゆったりとした動きで日頃の疲れをとっていきます。
 リフレッシュヨーガ	60分	深い呼吸と共に心と身体をほぐし身体の不調を整えていきます。
 ヨガフローベーシック	60分	呼吸に合わせてポーズをとり、心と身体のバランスを整えていく少し動きのあるクラスです。
 バレエヨガ(シェイプ)	60分	ヨガの呼吸法とポーズで心と身体を整え、バレエ特有のエクササイズで体幹の強化も目指していきます。
 全身調整ヨーガ	60分	ヨガのポーズを使って全身の調整を目的としたクラスです。
古典ヨーガ	60分	ヨガの哲学や正しいアサナを行う為に必要な、シュクシュマヴィヤヤマ(準備運動)を中心に進めていく基礎を行うクラスです。
パワーヨーガ	60分	理想のプロポーションを創る為のヨガのポーズを行うクラスです。運動量の多いヨガのクラスです。
スーパーサーキットトレーニング 40	40分	ステップ台を使った、スーパーで最高のサーキットトレーニングです!しっかりと追い込む40分間です。

※ ・・・は、初心者大歓迎 ※ ・・・は、サポートレッスン(初めてスタジオデビューする方、かんたんな動きで無理なく運動したい方、向けのレッスンです。)