




































## プログラム一覧

プログラム名	時間	内容
<b>エアロビクス・ステップ系</b>		
 はじめてエアロ 	30分	エアロビクスが初めての方向け。動きの名前を覚え、基本を身に付けましょう。
 ビギナーエアロ	30分	基本的な動作の名前と効果的な動き方を習得できる初級クラス。回る動きは含まれません。
 スタンダードエアロ	30分	ジャンプ動作が部分的に組み込まれた初中級クラス。持久力・神経機能向上効果に期待できます。
 バランスサーキット 	30分	バネの効いた台を活かし、飛んだり跳ねたりを効果的に取り入れたサーキットトレーニングです。
 はじめてステップ 	30分	ステップ台を使った昇降運動の入門クラス。台に慣れ、適切な動きや名称を習得しましょう。
 ビギナーステップ	30分	ステップ動作の基本を覚え、持久運動に慣れていくクラス。下半身の引き締めにも効果的。
 スタンダードステップ	30分	ステップの種類を増やしながら様々な動きに慣れていきましょう。心肺持久力向上にも効果的。
<b>ダンス系</b>		
 ピリアロハ	50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。
 リトモス	30分	ラテン・レゲトン・サルサトン・ヒップホップ・ジャズ・アラビアン等様々なダンスが楽しめます。
 ZUMBA	30分	ラテン系ダンスを楽しみながらシェイプアップ出来る世界的な人気プログラム。
 フリースタイル	30分	ダンス基礎の身体の使い方とリズムトレーニングの後、流行の曲に合わせた振付で楽しくdancing♪
 ベリーダンス	45分	アラブの音楽に合わせて、お腹を中心に全身を動かしていきます。
 サルセッション	30分	歌詞の持つ意味を表現しながら体のコアを鍛えます。飛んだり跳ねたりしないので初心者にも！
 ラテンエクспレス	30分	ラテンスタイルのダンスフィットネス。肩・骨盤を回旋させて眠っている筋肉を呼び起こします。
<b>ラディカル系</b>		
 トップライド	30分	自転車を使用し心肺持久力向上を目指します。実際のサイクリングと同じ技術も登場します。
 メガダンス	30分	あらゆるジャンルのダンスが楽しめるプログラム。MEGA(最大)級の楽しさが味わえます。
 ファイドウ	30分	格闘技の動きを組み合わせたエクササイズ。全身持久力・俊敏性を効果的に向上させられます。
 ユーバウンド	30分	心肺機能や体幹、筋力を効率的に向上させられるダイナミックなトランポリンエクササイズ。
 ラディカルパワー	30分	バーベルを使用し全身の筋力向上を目指します。基礎代謝向上効果もありシェイプアップに最適。
<b>健康促進クラス</b>		
 太極拳(陳式・24式)	50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。
 からだバー	45分	筋力・バランス・コーディネーション・ストレッチ・ほぐしの5つの要素を取り入れた機能改善プログラムです
 いす体操	30分	イスに座ったまま行う体操ですので、体力に不安のある方やシニアの方でも安心なクラスです。
 口コミ美立体操	50分	体を上手に使うことで膝・腰・股関節の痛みを緩和し、日常生活の質を向上させます。
 癒しの調整ストレッチ	40分	腹式呼吸・胸式呼吸と共に、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・ポ・デ・イストレッチ	50分	動きを改善することで、体の不調や痛みの解消・緩和・予防へとつながるボディワークです。
 骨盤ストレッチ	50分	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、弱い部分を鍛えてボディラインを整えます。
 ボディアジャスト	45分	トレーニング・ヨガ・ピラティスなど、色々な要素のエクササイズでシェイプアップ！
 身体コンディショニング	50分	身体の動きを制限している場所を筋トレストレッチすることで、動かしやすい身体を作ります。
 ストレッチヨガ	50分	ヨガのポーズで気持ち良く身体を伸ばしていきます。
 いすヨガ	45分	正座・あぐらの体勢がとりにくい方、運動が苦手な方も安心のヨガ。※ひじ掛けの無いイスが◎
 ユニバーサルヨガアース	45分	ヨガに「禅」の考え方や瞑想を取り入れたマインドフルネスプログラムです。
  おやすみ前のリラックスヨガ	50分	一日の疲れをリセットし、安眠へと導くことを目的としたクラスです。

プログラム名	時間	内容
<b>健康促進クラス</b>		
 自力整体ヨガ	50分	頑張っている筋肉を緩め、頑張っていない筋肉を鍛え、自分の身体を自分で治していくヨガです。
 体幹エクササイズ	30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しょう。
 腸体操プラス	50分	腸内環境を良くする為の体操と、簡単なエクササイズをプラスしたクラスです。
 ピラティス	50分	背骨の柔軟性を高め強化をしていきます。体幹の安定を高め、姿勢改善の効果も期待できます。
 ヨガピラティス	50分	インナーマッスルを鍛えることで体幹の安定を生み、姿勢改善や肩こり・腰痛の緩和に繋がります。
 美body エクササイズ	45分	ひねる・伸ばすを行いながら背中を鍛えることで姿勢改善やキレイなボディラインを目指します。
 バレトン	30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。
 目覚めのワークアウト	45分	朝にぴったりのストレッチと体のお目覚めストレッチをONにしていく事を目指すワークアウトをしていきます。
 ヴィンヤサヨガ	50分	ひと呼吸ひと動作でポーズをとっていきます。比較的動きのあるクラスとなります。
 リラックスヨガ	50分	頑張りすぎないヨガで心地よい開放とリラックスを目指します。
 フィットネスヨーガ	50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。
 ベーシックヨガ	50分	基本的なヨガのポーズを行います。心身ともにリラックスしましょう。
 リフレッシュヨガ	50分	深い呼吸と共に心と身体をほぐし、体の不調を整えていきます。
 全身調整ヨガ	50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。
 アクティブヨガ	50分	太陽礼拝や立位のポーズをダイナミックに行います。運動量の多いクラスです。
 朝ヨガ	50分	一日を元気に過ごせるように、朝にぴったりの活力に満ち溢れたクラスです。
 Brain to Balance	45分	ひねる・ねじるといった動作を中心にコアから骨盤・肩甲骨・股関節を連動させて動かしていきます。
 パーシャルエクササイズ	45分	身体の各部位をほぐし、伸ばしながら血流を上げ鍛えることで深部から温めていきます。
 体幹ヨガ / コアトレヨガ	45/50	体幹トレーニングとヨガの両方をと特に意識しながら行うクラスです。
 インド式ヨガ	50分	ヨガの哲学や正しい呼吸に必要な、シュクティマ、イヤマ(準備運動)を中心に進める基礎クラスです。
 陰陽ヨガ	50分	陽のヨガで呼吸と共にフローでダイナミックに動き、陰のヨガで心の緊張をほぐします。
 ハタヨガ	50分	呼吸とポーズを連動させて内側への集中力を高め、自分と深く向き合うレッスンです。
 バーニング20	20分	短時間で脂肪燃焼をねらう、ヒート(HIIT)トレーニングのクラスです。
<b>スタッフレッスン (毎月どのレッスンが入るかはお楽しみに♪)</b>		
 やさしいヨガ		ヨガをやってみたくけれど初めてで不安がある方、まずはこのクラスからやってみましょう♪
 青竹体操 		リズムに合わせて足裏を刺激していきます。自分のペースで無理なくふみふみしましょう♪
 ストレッチポール		ポールの上に寝転がり、手足を動かすだけ！肩こり・腰痛の原因となる筋肉をほぐします。
 オーク体操 		リズムに合わせて、ひねる・伸ばす・緩める動きの中で日常生活に必要な筋肉に刺激を入れます。
 ウェーブストレッチ		身体の筋肉をほぐす・伸ばす・鍛えることで、姿勢の改善や身体の不調を整えます。
 自体重トレーニング 		道具を使わず、自分の身体だけで行う筋力トレーニングのレッスンです。
 背すじピン		特別なストレッチマットを使って単体操！肩こり・腰痛の予防・緩和・姿勢改善で背すじピン！
 バランスボール 		身体の芯を鍛え、バランス感覚を磨きます！転倒防止・姿勢改善・骨盤調整にも効果的です！



…ご参加にあたりシューズが必要なクラス。



…初めての方でも調節しながらご参加いただけるクラス。



…Zoomによるオンライン配信のクラス。ご自宅でレッスンが受けられます。



…初めての方、無理なく運動したい方向けのクラス。



…慣れてきた方向けのクラス。



|