
















プログラム一覧表

プログラム名	時間	内容
エアロビクス系クラス		
 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。
ステップ系クラス		
 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。
 バランスサーキット	30分	スプリングの効いた台の特性を活かし、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を行います。
 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て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。
ダンス系クラス		
 ハワイアンダンス	60分	ハワイアンミュージックに合わせて、ハワイの自然をダンスで表現します。
 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と行い、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	45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。
ダンスエクササイズ	45分	インストラクターオリジナルの振りやステップを楽しみましょう。少しずつ、運動に慣れてきた方にオススメのクラスです。
格闘技系クラス		
 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。シンプル且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。
シェイプアップ系クラス		
X55(エクストリームフィフティファイ)	45分	ステップ台と自重による負荷により、特に下半身を中心に追い込んでいく究極の45分間です。全身のシェイプアップにも効果的です。
筋コンディショニング		
 ラディカルパワー 30	30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。初心者向け。
ラディカルパワー 45/60	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。
サイクル(自転車)エクササイズ		
トップライド 30/45	30/45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。

※  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。)



プログラム名	時間	内容
健康促進クラス		
 RPBコントロール(ホットスロー)	45分	呼吸に意識を向け「ねじる」動作でカラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットいたします。ホットスタジオでも楽しめます。
 オーク体操	20分	背骨を伸ばす・ひねる・曲げる動作で錆びない身体を作ります。手軽に楽しく安心して動いて頂けるオークのオリジナル体操です。
 ボルドブラ	45分	バレエの動きを取り入れ肩甲骨周りを中心に動かす全身をくまなく使ったクラスです。
 ソフトバレエ	45分	バレエの基本動作を用いたストレッチで体の柔軟性を高めます。
 バレエヨガ	60分	ヨガの呼吸法とポーズで心と体を整え、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。
 ボディメイク	30分	ダンベルや自体重でのトレーニングで引きしまった体をつくります。
 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。
 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。
 リフレッシュヨガ	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。
 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!
 体幹エクササイズ	45/50分	お腹周りのインナーマッスルを鍛え、くびれのあるボディラインを目指します。
 バランスコーディネーション	50分	簡単なストレッチや関節ほぐしを通して、日常生活動作の改善や可動域の回復など、機能面においてその効果を発揮していくクラスです。初めてでも安心です。
 ハタヨガ	60分	ヨガの基本的な立ちポーズや座りポーズをとっていきます。どなたでもご参加いただけるクラスです。
 バレエエクササイズ	50分	姿勢を意識して、バレエの基本動作でエクササイズ&ストレッチ。一日の疲れをリセット!!
 体幹バランスヨガ	50分	身体を動きやすくするレッスンです。ヨガで深部のほぐしから体幹トレーニングを行ないます。様々なスポーツのパフォーマンスアップにつながります。
ホットプログラム		
 セルフコンディショニング	45分	自分の手でツボや足の反射区を刺激する事で筋肉を整え、リンパの流れを促進させ体調を整えます。
 アロマストレッチ 45/60	45/60分	アロマを焚きながらセルフストレッチを行っていくプログラムです。
 古典ヨガ 60	60分	フィットネスヨガとは違い、ヨガの哲学や、正しいアーサナを行うため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ヨガの基礎を行なうクラスです。
ホットピラティス 45/60	45/60分	インナーマッスルを使い流れるような動きで脂肪燃焼と身体の引き締めを期待できるクラスです。
 ビギナーヨガ 45/50/60	45/50/60分	ホットヨガがはじめての方や久しぶりに運動をする方でも安心してご参加いただけるホットスタジオの基本クラスです。座った姿勢や寝た姿勢のポーズが多めのクラスです。
 リラックスヨガ 45/50/60	45/50/60分	「がんばりすぎない」ヨガで心地よい解放とリラックスを目指すクラスです。初心者の方や体を動かす事が苦手な方はもちろん、慣れている方は心身のメンテナンスにも最適です。
 骨盤ストレッチ 60	60分	骨盤周りのインナーマッスルをほぐしながらゆがみを取り、正しい姿勢にしていきます。
 シェイプUPストレッチ	60分	下半身のインナーマッスルを鍛え質の良い筋肉を育ててから、徹底的にストレッチを行い美脚へと導いていきます。
 整体ヨガ	60分	ヨガの優しいポーズと動きを行い、日常生活でくせづいたコリや痛み、姿勢の改善を行います。
 ヴィンヤサヨガ	60分	呼吸に動きを合わせ流れる様に身体を動かす事で集中力を高め、身体のバランスを整えます。
デトックスヨガ 45/50/60	45/50/60分	「伸ばす」「ひねる」「反らす」ポーズを中心に構成されたシェイプアップ効果の高いクラスです。全身をしっかりと動かしていくことで体温の上昇を促し、体内の不要物の燃焼とデトックス効果をもたらす、ホットスタジオの中でも強度・難度共に高いクラスです。
 ユニバーサルヨガマーズ	45分	心と身体を調えるレッスンです。禅の心と自然の音とヒーリングミュージック、そして動きのあるシンプルなヨガの mindful ness プログラムです。
 ルーシーダットン(タイ古式ヨガ)	50分	タイの伝統医学の1つで、骨盤矯正や歪み改善のポーズをとりながら体をほぐしていくことができます。ハードな動きや難しいポーズがありませんので、楽しみながら行なうことができます。