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。
ファンクショナルエアロ	50 分	下肢の筋肉をリズミカルに動かし続けるエアロビックダンスに、しなやかな背骨運動を組み合わせることで、コアマッスルやバランス能力を含め身体機能をトータルに高めていきます。
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。
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・サルサトン・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ッシュに全身持久力、筋力、敏捷性を効果的に向上させることができます。
シェイアップ系クラス		
X55（エクストリームフィフティーファイブ）	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ュミレーションもあり、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		
オリジナルヨガ	45 分	ヨガの基本的な動作を行い、ゆっくりと進めていく入門クラスです。
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！
バレエヨガ	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。
ヨガフロー	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&ストレッチ	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！！
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ーマ（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とり、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、日常生活でクセづいたコリや痛み、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。
週替わりホットプログラム	50 分	レッスン内容は代行ボードをご確認下さい。
ユニバーサルヨガマーズ	45 分	日本の伝統である禅の心と、ヒーリングミュージック、そして、シンプルなヨガの動きで心と身体を調える事を目的としたクラスです。
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。

オークスポーツクラブ鶴ヶ島