

# プログラムインフォメーション

	プログラム名	強度	難度	プログラム内容・ひとこと解説	時間	
シェイプアップ系	エアロ	はじめてエアロ	★	★	ウォーキングや簡単なステップ中心で、無理なく脂肪燃焼！ 楽しく体力をつけていける全身運動です	45分
		初中級エアロ	★★	★★	エアロに慣れてきた方にオススメのステップアップクラス！ 体力向上や気持ちよく動きたい方に必見のクラスです！	45分
		HIGH&LOW エアロ	★★	★	45分間の中でHi-インパクト(跳ぶ系動作)とLow-インパクト(歩く系動作)を 組み合わせておこなうエアロピクス！ 後半少しずつ運動量が増していきます！	45分
	ダンス	ZUMBA	★★★	★★	ラテン音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう はじめての方でも気楽にできるダンスプログラムです	45分
		RITMOS	★★	★★★	音楽に合わせて楽しくシンプルでダイナミックなダンスエアロプログラムです！ 多種多様なダンスジャンルがあるので面白い！	45分
		Dance Works	★★	★★	ダンスの振り付けを覚えていくクラスです。復習して踊るので初めての方も安心！ 聴き馴染みのある曲を中心に踊ってストレス発散！	45分
		DISCO WORLD	★	★★	70年代、80年代の懐かしいディスコソングを使用し、 1曲ずつ踊るダンスフィットネスです！	45分
	格闘技	ショートボクシング	★★★	★	ボクシングのパンチ動作を使いながらこの腕・背中・太ももなど 様々な部位に燃焼効果があります！ ストレス発散にもモチコイです！	30分
	他	トランポリン エクササイズ	★★★	★	トランポリンを使用して楽しく脂肪燃焼することができるエクササイズです！ カロリー消費も高く、膝の負担も少ないのでどなたでも参加できます！	30分
	コンディショニング系	ヨガ	朝ヨガ	★	★	朝にヨガを行うことでスッキリ目覚めます！ 身体も心もリフレッシュ！ 1日を元気に過ごすためには朝ヨガが1番です
骨盤矯正ヨガ			★	★	骨盤の歪みは全身の歪みにつながります 骨盤の位置を正すことで身体の不調を取り、ダイエット効果も得られます	60分
陰ヨガ			★	★	ひとつのポーズに時間をかける事で筋膜にアプローチします リラックス効果、筋肉へのじんわりとした刺激の効果は絶大です	60分
リセットヨガ			★	★	知らず知らずに溜め込んでいるココロやカラダの疲れやストレス、緊張を 本来あるべき心と身体の状態に戻していくためのヨガです	60分 45分
パワーヨガ			★★	★	ヨガのポーズの中でも代謝アップ、筋力アップ効果の高いポーズを多用します 動のポーズ、静のポーズを使い分け、自律神経も整えていきます	45分
リラックスヨガ			★	★	疲れを取りたい、ゆっくり全身ほぐしたい、という方にオススメです ヨガのゆったりとした空間で心も身体もリラックスしましょう	45分
ヨガ整体			★	★	身体の専門家、整体師がお届けする心と身体、自律神経を整えるためのヨガ リンパの流れの促進、歪み改善、呼吸や緊張感のリセットなど多数の効果あり	45分
カラダ調整		健康体操	★	★	楽しく歩くことで血行を良くし、足腰を鍛え、肩こり、腰痛を予防します	45分
		棒びくす	★	★	90cmの棒を使うトレーニング。姿勢をキレイに、筋力をつけてストレッチ！ ツボ押しでリラックス！ また認知症予防、精神の安定などにもオススメです！	60分
		美容バレエ	★	★	バレエでの体の使い方は美容と健康にとっても有効で姿勢矯正やダイエットにも 効果的です！ やったことのない人でもお気軽に参加できるプログラムです！	30分
		バレトン	★★	★	バレエ・フィットネス・ヨガを取り入れた新感覚のプログラムです 身体をしなやかにシェイプアップでき、姿勢を整えます	45分
		ピラティスストレッチ	★	★	ピラティスの要素を取り入れたストレッチで身体をしっかり伸ばしていきましょう 美しい身体を作り、疲労回復にも効果的です	15分
		カラダ整え～る	★★	★	リセットコンディショニング、アクティブコンディショニングという方法で 筋肉の弾力、骨の並びをキレイにし、カラダの状態をより良い方向へ整えます	30分
カラダ引き締め	からだ引き締め太極拳	★	★★	ゆっくりとした太極拳特有の動きで体幹部の筋肉を鍛え 筋力強化、バランス向上効果、また骨粗鬆症や生活習慣病を予防します	30分	
	バランスボール ダイエット	★★	★	自分が座れる位の大きなボールを使い、楽しみながら バランス能力や柔軟性の向上、股関節周りの筋力upができます	45分	
	The 腹筋	★★	★	ハーフボールを使った軽減腹筋運動で、腹筋を上・横・下に分けて ひたすらに腹筋を鍛え、引き締め、しなやかなボディラインを目指します！	30分	

	プログラム名	プログラム内容・ひとこと解説	定員
20分 ショートプログラム	レッツ・サーキット	身体全体を引き締め、日常動作に欠かせない筋肉を サポート・向上させるサーキットトレーニングです。	12名
	お腹シェイプ	誰でもできる本格的お腹エクササイズ！ トレーナーと一緒に自分の好きなお腹になろう！	12名
	美尻&美脚	誰でもどこでもできる簡単下半身エクササイズ！ 自慢のモテ尻&美脚と一緒に手に入れましょう！	12名
	New Style ボクサーロード	ボクサーの練習の要領でサンドバックへの打ち込みや縄跳び ロードワークなどを駆使して短時間で一気に全身絞り込もう！	8名
	のびのびストレッチ	誰でも気軽にできるストレッチです！ 姿勢を美しく整えながら柔軟性を高めます！	10名

※ファンクショナルプログラムへ参加される場合は、参加プレートが必要です。  
1階インフォメーション前にプレートを設置いたします。

## ●定員制プログラム

下記プログラムは定員制です。定員制プログラムは参加プレートが必要です。  
該当プログラムの開始30分前から1階インフォメーション前にて参加プレートを  
設置・配布いたしますのでお持ちの上、スタジオまでお越しください。

プログラム名	定員	備考
朝ヨガ	50名	貸出用ヨガマットあり  ヨガマット持参可能  シューズ不要
骨盤矯正ヨガ	60名	
陰ヨガ	50名	
リセットヨガ	50名	
パワーヨガ	50名	
リラックスヨガ	50名	
ヨガ整体	50名	
バランスボールダイエット	30名	シューズ不要
カラダ整え～る	20名	タオル持参・シューズ不要
The 腹筋	20名	
トランポリンエクササイズ	30名	
棒びくす	30名	

Information	4月 スケジュール配布開始は	3/25(月)	予定
-------------	----------------	---------	----