

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
		初級エアロ	★★	★★	はじめてエアロに慣れてきた方にオススメです！ 簡単なステップ動作で脂肪燃焼や心肺機能を高めます。	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	★★	★★	走る・跳ぶなどのハインパクト動作と歩くなどのローインパクト動作を 組み合わせ、後半にかけ運動量を増やしていくシンプルなエアロクラスです！	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軽にできるダンスプログラムです	45分	
	RITMOS	★★	★★★	世界の様々なジャンルの音楽を使ったダイナミックなダンスエアロです！ いろんなジャンルのいろんな動作を取り入れたダンス感の強いクラスです！	60分	
	DISCO WORLD	★★	★	皆様が一度は耳にしたことのある70年代、80年代の懐かしい ディスコソングを使用して踊るダンスフィットネスです！	45分	
格闘	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デす！	30分	
他	トランポリン エクササイズ	★★★	★★	トランポリンを使った脂肪燃焼効果の高いエクササイズです！ 短時間でもカロリー消費は多く、膝の負担も少ないのでどなたにもオススメです！	30分	
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	60分	
	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	
	リセットヨガ	★	★	知らず知らず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	
	パワーヨガ	★★	★	ヨガ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	★	★	心身共にリラックスしながら、硬い所をほぐし、普段使わな筋肉を使い 基礎代謝を上げます！歪みを改善し、脂肪を減らしていきましょう！	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	60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効果的！	60分	
カラダ調整	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	
	ピルピスワーク	★	★	骨盤呼吸法という動作と、それと連動した呼吸法を用いた骨盤調整運動です 骨盤から背骨を調整し、リンパや血液の流れの促進、柔軟性向上も目指します	45分	
	カラダ整え〜	★★	★	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 筋力の弾力、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	
	ピラティス	★★	★	筋力トレーニングとストレッチを組み合わせた運動法 ヨガに似たゆっくりとした動きと呼吸法で全身を鍛えます	30分	
	リンパ体操	★	★	身体の専門家、整体師がお届けする美容と健康に効果があるリンパ体操 小顔、美肌、むくみ解消、肩こり解消など多数の効果があります	30分	
	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	60分	
カラダ引き締め	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	★★	★	ハーフボールを用いた【軽減腹筋運動】により低強度・高回数 の腹筋動作をおこないます！ お腹回りを集中的に引き締めたい方、必見！	30分	
	ボディリズムック	★★	★★	ラダーとよばれる器具を用い、リズムカルに全身を動かします！ 全身のシェイプアップ、身体のコントロール、調整力などを整えます！	45分	

		プログラム名	プログラム内容・ひとこと解説	定員
ファンクショナル	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
		美脚スキルミル	スキルミルを主に使用しトレーニングしていきます！ 理想の美脚を目指しましょう！！	8名
		お腹オムニア	オムニアを使い腹筋を中心に鍛えていきます！ 動的静的トレーニングを行うことにより効果抜群です！	8名
プログラム	プログラム	ホットのひのび	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
		ホット筋膜リリース	ウェービングなどを使用し コリや疲労を無くしてスッキリさせましょう！	10名

🔥ホットヨガプログラム

プログラム名	強度	プログラム内容・ひとこと解説
パワーヨガ	★★★	呼吸に合わせての動きとポーズを交互に行うことで筋力アップや集中力アップにも 効果的です。全身を動かすことでたっぷり汗をかきスッキリさせます
ピラティス	★★★	インナーマッスルの強化、身体の歪み改善などと合わせ高温多湿な状況でデトックス 効果もあります！むくみや水太りの改善にもつながります
代謝アップヨガ	★★★	基礎代謝を上げ、燃焼しやすい身体を作っていきます。デトックス効果も高くなり、 体温が上がることで、冷え性・むくみ・肩こり・腰痛の改善、病気の予防にもなります
ボディシェイプヨガ	★★★	呼吸で自律神経を整え、ヨガのポーズで体幹を鍛えます 有酸素効果を高める動作も取り入れ、しっかり動き、引き締まった身体を目指します
コアバランスヨガ	★★	中心・土台・軸を意識の3つの柱として、体幹部への意識強化と空間と調和し バランス感覚を養っていきます。程良く身体を動かしながら全身の運動性を高めます
スリムヨガ	★★	全身のシェイプアップを目的としたヨガです 上半身・下半身・体幹をまんべんなく引き締め、しなやかなボディラインを作ります
美脚ヨガ	★★	身体の上台となる脚に正しい筋肉をつけ、引き締まった脚を作ります 筋肉量をアップさせることで、代謝を上げ、燃えやすいカラダへと導きます
陰陽ヨガ	★★	ヨガの陰と陽の要素を取り入れています 陰はポーズの維持時間を長めに筋肉を緩め、陽は筋肉を活性化していきます
陰ヨガ	★★	1つ1つのポーズを長くキープすることで体の奥深くに働きかけることで 心身共に深いリラックスをもたらす静的ヨガです。筋肉深部の柔軟性も高めます
リラックスヨガ	★	寝ポーズや座位ポーズを多く取り入れ正しい姿勢でリラックスすることで疲れを 解放します。体力に自信のない方、身体の硬い方でも無理なく楽しめます
骨盤矯正ヨガ	★	骨盤を中心に全身を調整し、呼吸法やポーズを併せることで冷えやむくみなどの 循環不良、内臓の働き低下、便秘、肌荒れ、婦人科系疾患の改善を目指します
はじめてヨガ	★	ヨガもホットヨガがはじめての方向きのクラスです。ゆっくり動いて体をほぐし、 呼吸法や基本動作を行います。汗をかいてデトックス効果を高めて体の調子を整えます

- ・バスタオルとお飲み物をお持ち下さい。
- ※ホットヨガプログラムへ参加される場合は、事前にネット予約が必要です。
- ※上記のレッスンはホットヨガ会員様以外は参加できません。

Information	4月スケジュール配布開始は	3/24(火)	予定です
-------------	---------------	---------	------