

## ■スタジオプログラムのご案内■

### 【エアロビクス & ステップ】

ベーシックエアロ	「初心者向けのエアロビクスクラスです。 ※ベーシックエアロ 45...初級～初中級、ベーシックエプロ 60... 初中級～中級
ダンスエアロ	エアロビクスに慣れた方を対象に、ダンスの動作を盛り込みコンビネーションを楽しんでいくクラスです。
オリジナルエアロ	エアロビクスに慣れた方を対象に、ダンステイストを含むさまざまな動きを取り入れたオリジナルクラスです。
ラテンエクササイズ	ラテンダンスの動作を盛り込みコンビネーションを楽しんでいくクラスです。
ベーシックステップ	ステップ台を使用し、脂肪を燃焼していくエアロビクスクラスです。

### 【格闘技】

ブートキャンプ タエ・ボク	DVD でおなじみのブードキャンプ1究極のダイエットプログラムです！ パンチやキックで脂肪をノックダウンしましょう！
太極拳	中国古来の拳術でゆっくりした動作や呼吸で全身を動かし心と体を鍛錬します。 足腰を中心に筋力・体力をアップすることが出来るので健康と美容にも効果的です。

### 【ダンス】

ハウダンス	足もとの軽快なステップワークを楽しみながら体を動かすダンスクラスです。
ヒップホップ	HIPHOP ダンスのリズム感や表現力を身に付けながら踊るダンスクラスです。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。
リトモス	さまざまなダンスの要素が入ったアルゼンチン生まれのダンス系フィットネスプログラムです。 音楽に合わせたシンプルでダイナミックな動きをお楽しみください。
フラダンス	ハワイアン曲に合わせて基本的なステップとしなやかな手の動きで曲を表現していきます。
ベリーダンス	ベリーとは「お腹」の意味。お腹やウエストをくねらせるのが特徴です。 腰や腹部を調和して動かすことで、腰痛や歪みの改善に期待できます。
バレエ	『クラシックな音楽に合わせて優雅に踊りましょう』 難しくて敷居が高いイメージを持ちやすいですが、実は年齢問わず楽しめる芸術そしてダンスなのです。

### 【コンディショニング & リラックス】

※ヨガ	※ホットプログラム参照
ピラーヨガ	「支柱」を意味する Piller(ピラー)。 安定した体幹を築き、内臓を活性化し、美しい肉体と、健全な精神を築くことを目的としています。
ピラティス	日常生活から生じる体の歪みや癖を無理なく調整していくエクササイズです。
ウェーブストレッチ	美しくかつ機能的な曲線のある体 = 美アーチ姿勢を作る為に必要な3つのステップ、 「①コリをほぐす。②体を伸ばす。③筋肉を引き締める。」を行います。
骨盤コアストレッチ	骨盤の歪みを改善してむくみの解消、若々しい姿勢を手に入れましょう!!
姿勢及機能改善エクササイズ	「ほぐす、伸ばす、使えるようにする」の流れで筋肉のバランスを整え、姿勢を改善、低下した運動機能を取り戻していきます。 肩こり・腰痛予防 & 解消に効果が期待できるプログラムです。
ピラフェクト	「ピラティスやヨガの要素」を取り入れ、身体の安定と柔軟性を高めるクラスです。 正しい動きのスイッチを入れ、しなやかで安定した身体を目指しましょう。
TRX ※定員 15 名 ピギナーは定員 10 名	全身の筋力、心肺持久力、コアなどのトレーニング要素があるシェイプアップクラスです。 「ピギナー」は、基本4種目を丁寧に説明しながら行うので、初めての方も安心してご参加いただけます。 「シェイプ」は、全身のサーキットトレーニングで代謝向上を狙います。ピギナークラスに慣れた方へお勧めです。
VIPR(バイパー)	VIPR(バイパー)という器具を使ったトレーニングです。 体力に合わせた重さを選べるので、初めての方も安心してご参加いただけます。全身の筋力強化と代謝向上に効果があります。

### 【レスミルズプログラム】

ボディバンプ	バーベルと音楽を使用した筋力トレーニングのクラスです。 ボディバンプは「シェイプアップへの世界一の早道！」皆様にパワフルで魅力的な世界へ誘います。
ボディコンバット	さまざまな格闘技の動作を用いておこなう有酸素プログラムです。 パンチでお腹をシェイプキックで下半身強化！初めての方でもご参加いただけます。
ボディアタック	ボディアタックは、シンプルなエアロビクスエクササイズです。 オプションを用いることで様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。
ボディバランス	伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、 音楽に合わせてエクササイズを行います。※FX...ストレッチを中心としたクラス。
ボディパイプ	専用のポールとチューブを使い、エクササイズを行っていきます。 レッスンが終わった後には、身体中が若返った気分になりエネルギーが溢れ出るのを感じるはずですよ。
ボディジャム	ハウス、ヒップホップ、ドラム音、トラップミュージック...すべてのエレクトロニクスダンスミュージックこそが、 BODY JAM のソウルです。BODYJAM は誰もが参加できるダンスレッスンです。

### 【ホットプログラム】

リラックスヨガ	座位のポーズを中心としたヨガのクラスです。強度 ...★
ベーシックヨガ	座位、立位のポーズを半分ずつ行うヨガのクラスです。強度 ...★★
フローヨガ	太陽礼拝等、フロー系の動作を中心にクラス展開していくヨガのクラスです。強度 ...★★★
パワーヨガ	座位、立位、バランスといったポーズにチャレンジをしていくヨガのクラスです。強度 ...★★★★
ピラーヨガ	「支柱」を意味する Piller (ピラー)。 安定した体幹を築き、内臓を活性化し、美しい肉体と、健全な精神を築くことを目的としています。
マーシャル	音楽に合わせて簡単なステップからパンチ→キックへと流れていきます。 本気のシェイプアップやストレス発散にどうぞ！
筋膜リリース	筋肉をほぐして、疲れやコリを取り除くほか、パフォーマンス力UPを目指します。 道具を使ってほぐしていきますので、どなたでも簡単にコンディションを整えることができます。

### 【溶岩プログラム】

寝ヨガ	“寝”のポーズのみで構成されたヨガのクラスです。 岩盤浴気分に参加できることから、リラクセスしたい方にお勧めです。
リンパヨガ	リンパの刺激により、老廃物の排出・血行促進・発汗作用を促すヨガのクラスです。 リンパを流した後のヨガのポーズは、すっきりした体で身軽に動け、むくみの解消に効果を発揮します。
骨盤矯正ヨガ	骨盤のゆがみや開きを整え、骨や内臓といった身体機能を改善に導くヨガのクラスです。 冷え症・猫背・便秘など、さまざまな機能改善が期待できます。※フェイスタオルをご持参ください。
ヒーリングヨガ	座位・寝のポーズを中心に進めていくヨガのクラスです。 自分にあったポーズと自分の身体と向き合いながら“ほぐし・調整・リラクセス”の3方向からクラス展開をしていきます。

### 【有料レッスン】

フリースタイル ～スキルアップクラス～	HIPHOP を中心に、さまざまなジャンルのダンススキルを向上することを目的としたクラスです。 ※レッスン参加費：既存会員様 1 回 1,080 円 (税込)
------------------------	--