

Studio program

～スタジオプログラム～

【エアロビクス系】

リズムに合わせて身体の大きな筋肉を動かし、心肺機能を高め脂肪を燃焼させる効果があるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
エアロ初級	30/45分	★	★	エアロビクスが慣れてない方向けの基本的なステップを楽しむプログラムです
オリジナルエアロ	45分	★★	★★	インストラクターのオリジナルの振り付けを楽しむクラスです
エンジョイステップ	45分	★☆	★	ステップ台を使って簡単な昇降運動を繰り返しながらステップのバリエーションを楽しむクラスです
中級ステップ	45分	★★	★	ステップ台に慣れた方のステップシークエンスを楽しむプログラムです
体幹トレーニング	30分	★	★	自重トレーニングを行い、姿勢の安定や代謝を高めるプログラムです
ボクシングエクササイズ	45分	★★	★	ボクシングのキックとパンチを取り入れた有酸素運動のプログラムです
UBOUND	30分/45分	★★	★	ミニランポリンを使用することで、高強度かつ膝・膝・足首等への負担が軽減できる有酸素プログラムです
X55	30分	★★	★	ステップ台を使用し、音楽に合わせて主に下半身のトレーニングをしていくプログラムです

【レズミルズプログラム】

ニュージーランドの「レズミルズインターナショナル」が発信するグループエクササイズプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
LES MILLS CORE	30/45分	★★	★★	腹部、臀部、背部を集中的にトレーニングし、腹部・背部の引き締め効果的なプログラムです
BODYPUMP	30/45/60分	★★	★★	バーベルを使って重りを調節しながら、全身の筋力アップや、シェイプアップをしていくプログラムです
LES MILLS DANCE	30/45分	★★	★★	ダンスの感覚に没頭するダンスカーディオクラスです
BODYSTEP	30/45分	★★★	★★	ステップ台の昇降運動をベースとした有酸素運動と全身のトレーニング。特に下半身に効果的です
BODYCOMBAT	30/45/60分	★★	★★	エネルギッシュな音楽に合わせて、ボクシングや空手などの動きを取り入れた格闘技系プログラムです
BODYBALANCE	60分	★★	★	ヨガ、ピラティス、太極拳の動きをもとに体幹の筋力や柔軟性を高め、しなやかな身体を手に入れるプログラムです
BODYBALANCE FX	45分	★	★	柔軟性に重点をおき、しなやかな身体を作ります
BODYBALANCE ST	45分	★	★	体幹の筋力アップに重点をおき、安定した身体を作ります
BODYJAM	30/45分	★★	★★	あらゆるジャンルの音楽に合わせてダンスワークアウトしていくプログラムです
LES MILLS SHAPES	35/45分	★★	★	ピラティス・バレエ・パワーヨガからインスピレーションを受けた、ローインパクトストレッチトレーニングです

【ヨガ】

呼吸を意識しポーズを行うことで柔軟性を高め、心と身体のバランスを整えていくプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
リラックスヨガ	60分	★	★	ゆったりとポーズを取りながら、身体をほぐしていくプログラムです
ヨガ	45/60分	★	★	ヨガの様々なポーズを行いながら自律神経のバランスを整えていくプログラムです
リフレッシュヨガ	45分	★	★	胸を開く動作で呼吸を深め、心地よいポーズをとりながら凝り固まった筋肉をほぐし、心と体を開放します。座位中心
パワーヨガ	45分	★★	★	ヨガの様々なポーズを行いながら自律神経のバランスを整えていくプログラムです

【ボディメイク系】

身体のメンテナンスや機能向上を目指すプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
バランスボール	30分	★	★	バランスボールに乗り、バランスを取りながらエクササイズするプログラムです
骨盤エクササイズ	45分	★	★	身体の歪み改善に効果的な骨盤のエクササイズを行うプログラムです
ピラティス	45/60分	★	★★	体幹の筋肉を深層まで使用し、コアの強化と柔軟性を高めるプログラムです
太極拳	45分	★	★	太極拳、氣功法をベースに中国の伝統武術や舞踊を取り入れたフィットネスプログラムです
B to B	60分	★	★	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋動作に複数の動作を同時に「脳」と「体」をつなぐ新感覚のエクササイズです
バレトン	30分	★	★	バレエ・ヨガ・フィットネスの3種類の運動を組み合わせたエクササイズです
フットコンディショニング	60分	★	★	足の裏にある3つのアーチを整えて、何歳になっても自分の足で歩ける身体作りを目指すプログラムです

【ダンス系】

様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
フラダンス	60分	★	★	ハワイの音楽に合わせて、フラダンスの振り付けを楽しむプログラムです
ラテンエクササイズ	45分	★	★	ラテンのリズムに合わせて、体幹の筋肉を使いながら楽しく踊るプログラムです
ZUMBA	30/45分	★★	★★	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです
ベリーダンス	60分	★	★	ベリーダンスの音楽に合わせて、骨盤回りをしなやかに動かし楽しむプログラムです
HIP HOP	45分	★	★★	HIPHOPの基本の動きから振り付けまで、ダンスを楽しむプログラムです
MEGADANZ	45分	★	★★	ラテンダンス、HIPHOPやレゲトンなどの様々な種類のダンスが楽しめるクラスです。

【プールプログラム】

水中で身体を動かすことで浮力を利用し、身体への負担を軽減しながらエクササイズできるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
アクアストレッチ	15分	★	★	水の浮力や水圧を利用し、簡単なストレッチを行うプログラムです
アクアビクス	30分	★★	★★	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです
水上ヨガ	30分	★	★	POOLNOというボードの上でヨガを行うプログラムです
ビギナークロール	30分	★	★	12.5M呼吸なしクロールを泳げるようにするプログラムです
スイミングスクール初級(有料)	45分	★	★	25Mクロールと背泳ぎを泳げるようにするプログラムです
スイミングスクール中級(有料)	45分	★	★★	50Mクロール、背泳ぎ、平泳ぎを泳げるようにするプログラムです
スイミングスクール中上級(有料)	45分	★★	★★	中上級は中級の方も上級の方もご参加いただけるプログラムです
スイミングスクール上級(有料)	45分	★★	★★	50M4泳法、100M個人メドレーを泳げるようにするプログラムです