

# 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
ベーシックステップ	30分	★	★	ステップ台を使って簡単な昇降運動を繰り返していくプログラムです
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ケンスを楽しむプログラムです
サーキットシェイプ	30分	★★	★	ゆるやかな有酸素運動と簡単な筋カトレーニングを組み合わせたシンプルなプログラムです。
美尻トレーニング	30分	★	★	ヒップ周りを中心にトレーニングを行うプログラムです
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	★★	★	ミニトランポリンを使用することで、高強度かつ膝、足首等への負担が軽減できる有酸素プログラムです
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。

### 【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
LesmillsCORE	30分	★★	★★	腹部、臀部、背部を集中的にトレーニングし、腹部・背部の引き締めにも効果的なプログラムです
BODYPUMP	30/45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
SH'BAM	30分	★★	★★	シンプルな動きをベースに、ダンスの楽しさを体感できるダンスエクササイズプログラムです
LesMills tone	30分	★★★	★★	有酸素運動と体幹トレーニングを組み合わせたシェイプアップに効果的なプログラムです
BODYCOMBAT	30/45分	★★	★★	エネルギー溢る音楽に合わせて、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
BODYSTEP	30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。

### 【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
リラクソヨガ	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

### 【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
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行い「脳」と「体」をつなぐ新感覚のエクササイズです
太極舞	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

### 【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、骨盤周りをしなやかに動かし楽しむプログラムです

### 【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。
アクアピクス	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
クロール初級	30分	★	★	25Mクロールをきれいなフォームで泳げるようになるプログラムです。
背泳ぎ初級	30分	★	★	25M背泳ぎをきれいなフォームで泳げるようになるプログラムです。