



プログラム内容のご案内






身体をほぐす

- 1 ★ **のびのびストレッチ**
筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。
柔軟性を向上させることで、怪我の予防にもつながります。
リラックスした空間でゆっくりストレッチを行い、心もリフレッシュさせませんか。
- 2 ★★ **リラックスボール**
丸い筒状のボールの上に仰向けになり姿勢を整えることで、
身体の機能を正常な状態へ近づけ、健康な身体作りを行います。
- 3 ★ **ストレッチ&ボール**
ストレッチ体操で身体をほぐし、ストレッチボールで姿勢を整えます。
- 4 ★★ **ウェーブストレッチ**
ウェーブリングを使用し、筋肉を「ほぐす」「のばす」ことで、人間本来の
しなやかな身体作りを行います。肩こり・腰痛・姿勢改善にもオススメです。
- 6 ★ **タオルストレッチ(チェア)** 
タオルを使って筋肉をのびし、身体を大きく動かします。
- 7 ★ **のびのびストレッチ&美姿勢**
筋肉を伸ばして姿勢を整えます。
- 8 ★ **バレエストレッチ&エクササイズ**
バレエダンサーが日頃行っているストレッチやトレーニングを易しくしたものです。
やわらかくしなやかな筋肉をつけ、美しいボディラインを作りましょう！
- 9 ★★ **リフレッシュEX KAZE**
立位ではダイナミックなねじりの動き、座位ではマットエクササイズを行います。
筋膜ストレッチでスッキリした身体を目指しましょう。

体力向上&脂肪燃焼

- 27 ★ **はじめてエアロ**
リズムに合わせて身体を動かす有酸素運動です。
- 28 ★ **かんたんエアロ**
かんたんな動きでエアロビクスに慣れていくクラスです。
- 31 ★ **シンプルエアロ**
シンプルな動きで身体を動かすエアロビクスです。
- 32 ★ **エアロ&サーキット**
エアロビクスと様々なトレーニングを合わせたクラスです。
- 40 ★★ **コリオグラフィアエアロ**
振り付けをメインにしたエアロビクス。
楽しく身体を動かしたい方におすすめです。
- 42 ★ **かんたんステップ** 
リズムに合わせて、ステップ(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。
ステップ台にまだ慣れていない方にも楽しんでいただけるクラスです。
- 43 ★★ **LO**
弾む動作を入れず、コンビネーションを楽しむクラス。
エアロビクスのステップに慣れた方にオススメです。
- 44 ★★ **楽しくエアロ**
リズムに合わせて楽しくエアロビクスをしていくクラスです。
エアロビクスに慣れた方にオススメです。
- 45 ★★ **ミドルエアロ**
少し弾む動作を入れながら行うエアロビクスです。
エアロビクスに慣れた方にオススメです。

筋力トレーニング&健康体操

- 5 ★ **シナプソロジー** 
身体を動かしながら、脳を活性化させていきます。
- 14 ★ **筋力アップ&シナプソロジー** 
イスを使ってトレーニングを行いながら、脳を活性化させていきます。
- 15 ★ **筋力アップトレーニング(チェア)** 
イスを使ってトレーニングを行うクラスです。
膝や腰の負担を減らしてトレーニングをしましょう。
- 17 ★ **青竹ふみふみ**
青竹を踏み、足のツボを刺激することで、自然治癒力を高め全身の血行を
促進します。冷え性や足の疲れが気になる方にオススメです。
- 20 ★ **コアトレーニング**
体幹のコアと呼ばれる部分を使いながら動きます。
- 21 ★ **ひきしめおなか**
お腹周りの筋肉を鍛え、引き締める効果が期待できます。
お腹周りが気になる方にオススメです。
- 22 ★ **ダンベル&チューブ** 
ダンベルとチューブを使用し、筋肉を鍛えます。
- 23 ★★ **リズムダンベル** 
ダンベルを使用して筋肉を鍛えます。身体を引き締めた方にオススメです。
- 24 ★ **マットエクササイズ**
マットを使用して、トレーニングとストレッチを行うクラスです。
- 25 ★ **ワークアウト**
様々なトレーニングを行い筋力向上を目指すクラスです
- 26 ★ **シェイプトレーニング**
気になる部位のトレーニングを行い、理想のボディを手に入れましょう。
- 29 ★★ **サーキットトレーニング**
様々なトレーニングを組み合わせるクラスです。
- 30 ★ **フィジカルトレーニング(リング&マット)**
丸いリングやマットを使って身体を動かし、楽しく脳と身体をトレーニングして
いくクラス。

ヨガ・ピラティス


- 10 ★ **リラックスヨガ**
ヨガのポーズをとり入れながら、筋肉を伸ばしリラックスするクラスです。
- 11 ★ **ヨガ**
ヨガのポーズをとり、体のバランスを整えるクラスです。
- 12 ★ **かんたんヨガ**
心と体を調和させて簡単なポーズをとっていくクラスです。
リラックス効果が期待できます。
- 13 ★ **朝ヨガ**
ヨガのポーズをとり、いい日をスタート
- 16 ★★ **ヨガmove**
動きながらヨガのポーズをとり、基礎代謝をあげていきます。
- 19 ★ **ピラティス**
体幹を引き締め、体の歪みを調整していきましょう。

ダンス

- 35 ★★ **J&K-POP**
アーティストの曲に合わせて、身体を動かすクラスです。
一緒に楽しく踊りましょう。
- 36 ★★ **HIP HOP**
HIP HOPの曲に合わせてながら身体を動かすダンスエクササイズです。
- 37 ★ **ZUMBA GOLD**
ラテンの音楽にあわせてシンプルに楽しく身体を動かします。
初めての方も安心です。
- 38 ★★ **TRYD**
懐かしいディスコの曲を使ってダンス・体幹トレーニングをしていきます。
- 39 ★★ **ダンスエアロ**
ダンスとHIP HOPを融合させたクラスです。音楽にノって楽しみましょう。
- 46 ★★ **ZUMBA**
ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。
音楽を楽しみながら、パーティのように楽しく身体を動かしましょう。

etc.(格闘技・バレエ・フラ)

- 18 ★ **フィットネスタイチー**
太極拳の動きをエクササイズ用にプログラムされたものです。
動きを体得しながら自分自身の体と心に向き合います。
- 33 ★★ **バレエワークアウト**
クラシックバレエのプロ・初心者に関係なく、必ず行う基礎トレーニングを体験
できます。バレエ独特の繊細な動きを、日常の所作・立ち振る舞いに活かし、
美と健康を手に入れましょう。
- 34 ★ **フィットネスフラ**
ハワイアンソングに合わせてステップやバイハンドモーションを行なうことで、
体軸の安定や足腰の強化、しなやかな所作の体得などが期待できるエクサ
サイズです
- 41 ★ **ボクシングエクササイズ**
パンチを組み合わせると体幹部分を鍛えるクラスです。

- プログラム名の横にある数字は『強度』です。
数字が大きくなるほど強度が高く(しんどく)なります！
- 数字の横にある★は『難度』です。
★が増えると難度が高く(むずかしく)なります。
- 初めてで不安な方は  の付いたプログラムから
参加してみてください！