



# PROGRAM SCHEDULE

## プログラムスケジュール



### サイクルスタジオ Cycle Studio

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内 容
ボディメイクサイクル	30		●	スピニングバイクを使用したサイクルレッスン！リアルタイムに心拍数や消費カロリーをチェック！効果的に下半身から体幹まで引き締めます。
BNサイクル	45		●	音楽と光を楽しむ心拍計無しのソウルフルなクラス！暗間なので周りを気にせずに思いっきり動けます！

### スタジオ・アリーナ Studio & Arena

ク ラ ス	時間	バスタオル	シューズ	内 容
エアロビクス	ステップ1	45	●	基本動作を中心にステップを楽しむクラスです。
	スタイルアップエアロ	45	●	気持ち良く身体を動かしてリフレッシュできるクラスです。シンプルだけどしっかり動ける！このクラスで理想のスタイルを手に入れましょう！
	シェイプアップエアロ	45	●	無理なく効率よくシェイプアップを目指すクラスです。ジョギングの動きでしっかりと汗をかき、身体を引き締めます。
	ボディスレンダー	45	●	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	燃えるエアロ	45	●	ひねりの動作やコアトレなどの動作のバリエーションを楽しみながら、しっかりと動いていきます。
	やさしいラテンエアロ～脂肪ファイヤー～	45	●	ラテンエアロの基本動作を習得するクラスです。腰周りを使った動きで余分な脂肪を燃やし、くびれをつくりましょう。
	ダンスStyleエアロ	60	●	ダンスの動きや要素を取り入れたエアロビクスのクラスです。しなやかに引き締まったダンサーのような身体を手に入れましょう。
ミドルエアロ	45	●	中上級向けのエアロビクス。基本動作をマスターして、様々な動きに挑戦したい方におすすめです。	
格闘技・筋トレ	トータルボディシェイプ	45	●	筋トレと有酸素運動を融合させたプログラムです。筋力トレーニングをメインに行います。色々なアイテムを使用してハードに引き締めていきます。
	トータルボディダイエット	45	●	筋トレと有酸素運動を融合させたプログラムです。有酸素運動をメインに行い、脂肪燃焼にフォーカスします。
	協栄シェイプボクシング	45	●	ボクシングの実践的内容をテーマとしパンチ、ステップなど全身シェイプアップやストレス解消に効果的です。
	AFAAキックボクシングエクササイズ	45/60	●	パンチとキックを繰り返しながら、様々な動きを展開していくクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果があります。
	ファンクショナルコア	45	●	身体の中心にあるコアを刺激して、お腹周りを引き締めます。身体の根本から見直していくクラスです。
ダンス	ZUMBA	45	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのダンスプログラムです。
	DISCO WORLD	45	●	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、1970年～1980年代の曲に合わせて踊ります。
	フラダンス	45	●	ハワイの穏やかなゆったりとした音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下腿の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。
	ベリーダンス～骨盤調整～	60	●	骨盤、股関節、腰を中心に動き、筋肉や関節を解し調整していきます。冷えやむくみ、下半身太りの解消や腰痛の軽減に効果的なクラスです。
	リトモス	45	●	様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。シンプルな動きとダイナミックな動きで思いっきり汗を流せます。3ヶ月に1回動きが変わります。
ラテンダンス	45	●	45分の中で動きを作っていくダンスエクササイズ。腰を動かすのでお腹周りの引き締め効果大！	
リラクゼーション & オリエンタル	太極拳	60	太極拳シューズ	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです。初めての方でも参加しやすい初級クラスです。
	太極舞	60	太極拳シューズ	太極拳の動きや呼吸法を取り入れ、中国音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。
	業フィットネス高崎式ボディコンディショニング	60		自重トレーニング、ストレッチ、簡単なエクササイズなどでカラダを整えて機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。
	パワーヨガ	45/60		全身を使ったポーズを行うことで代謝が良くなり、ボディメイクやリフレッシュに効果的です。
	ヨガ	60		心と体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
	骨盤コンディショニングヨガ	60		骨盤のずれや歪みを矯正するポーズを中心に行います。腰痛、姿勢改善だけでなくウエストシェイプにも効果的です。
	ピラティス ～BODY MAKE～	45		日常使っていない筋肉にアプローチするエクササイズでメリハリボディをつくります。骨盤を中心とした筋肉のストレッチや体のバランスを整えるトレーニングを行います。
	ベルビックストレッチ～骨盤調整～	45		ベルビックは骨盤を意味します。骨盤を支えている筋肉を動かし、調整することで正しい位置にリセットしていくことを目的に行います。
	背骨コンディショニング	45/60	バスタオル 長めのタオル	タオルを使って仙骨の歪みを矯正します。腰痛改善に劇的に効果があります。バスタオルと長めのフェイスタオルをお持ちください。
	骨盤底筋フィットネス	45		骨盤の底にある「骨盤底筋」を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待出来ます。
ゲームスポーツ	卓球	60	●	広いアリーナで様々な球技をゲーム形式で楽しみましょう。初めての方、お一人様でもご参加頂けます。 ※バドミントン・卓球は予約制となります。 ※バドミントンは30分2部制と60分1部制があります。
	バドミントン			
	バレーボール			
	バスケットボール			
	ミニサッカー			

# ホットプログラム HOT Program

室温38℃、湿度55%の本格ホットプログラム  
ホットプログラムは全て女性専用クラスです。

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
ベアシックヨガ	45	●		決まった動きを行うヨガのクラス。毎回動きが同じなので、ヨガのポーズをとるのが苦手な方や身体の固い方におすすめです。
BeautyLifeヨガ	45	●		女性の身体のトラブルとなる冷え性、肩こり、便秘、骨盤の歪みなど様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。ホット的环境下で行う為、美肌効果も期待出来ます。
リラクセスヨガ	45	●		座位のポーズを基本とし、心身をリラックスさせ身体の調子を整えるクラスです。
リンパデトックスヨガ	45	●		リンパマッサージで老廃物を外に流し、代謝の良いカラダ作りを行うヨガです。ホット環境で行うことにより高い効果が期待できます。
パワーヨガ	45/60	●		体幹を鍛えるポーズなど入れたりアクティブに動いて行くクラスです。終了後の気持ち良さを是非感じてください。
アクティブヨガ	45/60	●		立ったままのポーズを基本とした思っきり汗を流せるクラス。身体全体の引き締めや冷え性改善に効果があります。
コアメイクヨガ	45/60	●		コアトレーニングの要素を取り入れて動きを組み立てていくクラス。お腹周りの引き締めにも効果があります。
美脚美尻ヨガ	60	●		下半身の引き締めにも効果のあるポーズを取ります。代謝アップで全身の引き締めにも効果があります。
ヴァンヤサヨガ	60	●		呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うのが特徴です。運動量が高いため、たくさん体を動かして汗をかきたい方にピッタリのクラスです。
ウォームパワーヨガ～溜めない身体～	45	●		30～35度で行う、パワーヨガ。ホットが苦手な方におすすめなクラス。
コアリセット	10			ストレッチボールを使用し、カラダをほぐしながら姿勢改善を目指します。ホット環境で効果アップが期待できます。

# プール Pool

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
水中ウォーキング	30		アクアシューズ	水の特性を活用し効果的なウォーキング方法を身につけます。膝や腰に負担が少なく全身運動ができます。
腰痛体操	30		アクアシューズ	腰痛予防・改善を目的とし、関節に負担をかけずに筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。
ヌードルシェイプ	30		アクアシューズ	アクアヌードルという器具を使ってエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力アップ、バランス感覚向上に効果的なクラスです。
アクア30/45	30/45		アクアシューズ	音楽に合わせて、水中で全身運動を行います。脂肪燃焼、体力アップに効果的です。
アクアグローブ	45		アクアシューズ	両手にアクアミットをつけて水の抵抗を増大させます。気になる部分を集中的にトレーニングします。
フィンスイム	30			25m泳げる方ならどなたでもご参加頂けます。フィンを使って泳ぎます。素足とは違った感覚、スピード感を楽しみましょう。

# スタジオ・アリーナ Studio & Arena

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
BeautyLifeヨガ	45			女性の身体のトラブルとなる冷え性、肩こり、便秘、骨盤の歪み、自律神経の乱れ、更年期障害など様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。
コアリセット	10			ストレッチボールという道具を使い、身体の歪みを整え、筋肉の緊張を解します。
筋膜リリース	45			ストレッチボールでカラダの筋膜をほぐします。腰痛・ひざ痛予防、姿勢改善など様々な効果が期待できます。ウォームアップ・クールダウンに最適です。
ボールエクササイズ/ボールコア	15			バランスボールを使ってバランスアップのためのトレーニングを行います。
おなかシェイプ	15			くびれたウエストを目指して、お腹を引き締めるエクササイズを行います。
ファーストエアロ	30		●	入門の方向けの簡単な動きで、初めての方におすすめです。楽しく身体を動かして、気持ちよく汗を流しましょう。
ハイパーコア	30	フェイスタオル	●	脇腹や下腹部のような鍛えにくい部位を刺激し、ウエストを引き締め、シックスパックを作り上げます。
ハイパーボディ	30/45		●	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。
ハイパークラッシュ	30/45		●	パンチやキックを繰り返して、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効果的に身体づくりを行います。ストレス発散にも効果的です。
ハイパービート	30/45		●	ヒップホップ、ハウスなどのストリート系ダンスやラテンダンスと、フィットネスを融合させた新感覚のダンスエクササイズです。ストレス発散＆脂肪燃焼効果バツグン！クラブやパーティーの雰囲気を楽しみましょう！
ハイパーエキサイト	30/45		●	ファンクショナルトレーニングで機能的な体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼もできるエキサイティングなクラスです。
はじめてビート	30		●	ダンスエクササイズに参加した事がない方におすすめのクラス。ダンスの動きを細かく説明致します。
ファーストシェイプ	30		●	シンプルなお酸素運動を行います。お腹周りの引き締めや脂肪燃焼をしたい方におすすめです。
シェイプインパクト	30/45		●	有酸素運動×腹筋運動でお腹周りの脂肪を落とします。シンプルな動きなので、レッスンに慣れていない方にもおすすめです。
ストライクインパクト	45		●	暗闇×音楽×ボクシング！エンターテイメント型ボクシングプログラム。リアルな打感で体幹を引き締める。あっという間の45分間！