

PROGRAM CONTENTS

プログラムコンテンツ



ホットスタジオ HOT STUDIO

- ホットプログラムは全て無料でご利用頂けます。ご参加の方は、500ml~1l以上のお水とバスタオルをご持参下さい。
- 食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- レッスン終了後は体をリラックスさせ十分な水分を補給して下さい。

クラス	時間	内容
ホットベアシックヨガ	45	たっぷりと発汗して老廃物の排出を促し体内をクリアな状態へ導きます。
ホットBeauty life ヨガ	45	カラダの美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるホットヨガのクラスです。
ホット骨盤エクササイズ	45	骨盤の歪みを調整し、腰周りの筋肉、おなか周りの筋肉をバランスよくエクササイズします。気持ちよく汗をかけるクラスです。
ホットヨガ	45・60	ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかで美しいボディラインをつくります。
骨盤コンディショニングホットヨガ	45	暖かい環境で骨盤のゆがみを調整していきます。代謝アップやしなやかなボディラインを作るのに効果的なクラスです。
ホットSlowFlowヨガ	60	呼吸を意識しながらゆっくりとポーズを行います。気持ちよくカラダをほぐした後は深い瞑想へ誘われます。ヨガと瞑想でココロとカラダをリセットしましょう。
ホットリラクゼーションヨガ	45	ゆったりとした動作で、体のリラックス効果を高めます。疲れを感じている方や、運動前後のストレッチをしたい方にオススメです。
ウォームヨガ	30	通常のホットヨガよりも低い温度で行います。30分間でポーズを繰り返す行うため、初めて行う方も安心してご参加頂けます。
ホットシェイプ	30	発汗効果抜群です。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なクラスです。
ホットクラッシュ	30	たくさん汗をかきたい方へおすすめ。身体全体で爽快感を体感できます。ストレス発散、脂肪燃焼効果が期待できます。

プール POOL

- スイムキャップを着用して下さい。貴金属類は外して下さい。
- ご利用の際はコース案内表示に従って下さい。
- 入水前は全身にシャワーを浴び、化粧、整髪料は落として下さい。

クラス	時間	内容
水中ウォーキング	30	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。
アクア	30・45	音楽に合わせて水中で全身運動を行います。
シェイプグローブ	30・45	脂肪燃焼効果抜群！アクアマットを使用し、お腹周りをシェイプアップします。
ヌードルシェイプ30	30	「アクアヌードル」という道具を使用し、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。
マスタークロール	45	キックとブルのコンビネーション、ローリング、呼吸を習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。
マスター平泳ぎ	45	推進力のあるキック、腕のブル、手足のコンビネーションの習得。25m完泳を目指します。

スタジオ・アリーナ STUDIO・ARENA

- 途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。
 - 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
 - 予約制のプログラムは開始30分前よりトレーニングジムでご本人様でご予約下さい。
 - 予約券の取得は、ロッカールームで着替えた後にお問い合わせ致します。
- ...はじめての方にもおすすめのクラスです。

クラス	時間	内容
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。エキゾチックな雰囲気でお楽しみ頂けます。
ナニアロハ	60	ハワイの心地よい音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢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	45	ベリーダンスの動きを取り入れ、シェイプアップ・肩こりや腰痛の解消を狙うクラスです。初心者の方でもご参加頂けます。
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、1970~1980年代の曲に合わせて踊ります。
RITMOS	60	様々な要素を融合した、ダイナミックなダンス系プログラムです。どなたでもご参加頂けます。
ゲームスポーツ	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。卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボール・ミニサッカー（バドミントン・卓球は予約制）
ファーストシェイプ	30	くびれたウエスト、引き締まったおなかまわりを作ります。
ファーストヨガ	30	リラックス、リフレッシュや肩こり腰痛の解消に効果的です。
ファーストエアロ	30	エアロビクス入門の方向向けの簡単な動きです。楽しく体を動かし、汗を流していきましょう。
ファーストステップ	30	ステップ入門の方向向けの簡単な動きです。楽しく体を動かし、汗を流していきましょう。

クラス	時間	強度	難易度	内容	
エアロビクス	シェイプアップステップ	45	★★	★★	全身の引き締めを目標としたステップのクラスです。初心者の方でも楽しくご参加頂けます。
	スリムエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動きで脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	ピギナーエアロ	45	★★	★★	気持ちよく身体を動かし、脂肪燃焼を目的としたクラスです。エアロビクスの基本動作が習得できます。
	やさしいラテンエアロ	30・45	★★	★★	ラテンエアロの入門クラスです。はじめての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加頂けます。
	ラテンエアロ	45	★★	★★★	ラテンの曲調に合わせ、ラテンダンスの動きを楽しむクラスです。
	ボディスレンダー	45	★★★	★★★★	ピギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	ジョギングエアロ	45	★★★★	★★★★	一定の時間連続して走り、持久力アップや脂肪燃焼したい方におすすめのクラスです。
	エンジョイエアロ ～fat burnスタイル～	45	★★★★	★★★★	エアロビクスに慣れてきた方、持久力アップや脂肪燃焼したい方におすすめのクラスです。
オリエンタル	24式太極拳	60			中国由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。
	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。全身のコンディションを、より快適によりアクティブな状態にしましょう。
	ペルビックストレッチ	45			ペルビックとは骨盤の意味です。新陳代謝を高め、新しい形で筋力をつけていきます。
	骨盤	45			日常生活で歪んだ身体をストレッチするのに大変効果的です。
	やさしいヨガ	60			自分のペースで取り組めるので、体の硬い方や体力のない方でも安心してご参加頂けるクラスです。心と身体をリラックスさせます。
	ヨガ60	60			ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかな美しいボディラインをつくります。
	ADIDAS YOGA	45			連続してポーズを行う運動量が多いクラスです。脂肪燃焼や新陳代謝の促進にとっても効果的です。
	スタイリッシュヨガ	60			普段使わない筋肉へアプローチし、理想のボディメイクをしています。なりたい自分を目指して、イメージ通りのカラダをゲットしましょう。
	ピラティス	45			深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな身体づくりを行います。綺麗な姿勢を作り出すボディメイクピラティスもおすすめです。
	ハイパーナチュラル	30			専用の器具を使って体の調整や筋力強化を行い、体のゆがみを整え筋肉の緊張をほぐします。キレイな姿勢を実現します。
	コアリセット	30			専用の器具を使って、体のゆがみを整え筋肉の緊張をほぐします。
	ベーシックヨガ	45			はじめての方にお勧めのクラスです。基本的なヨガのポーズを行います。
	骨盤底筋フィットネス	45			骨盤内の内臓を下から支える骨盤底筋は、骨盤の歪みを正すカギ。調整することで、スタイルアップ、体幹安定、体調改善などの効果が期待できます。
コアトレーニング	60			効率良く動かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢を良くしたい方にオススメです。	
背骨コンディショニング	45・60			肩こり・腰痛・膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させます。	
バレトン	45			バレエ・ヨガの要素を取り入れた有酸素プログラムです。しなやかで美しい体を作りましょう。	
Beauty ペルビック	40			身体に美容効果のある「骨盤」「肩甲骨」にフォーカスしたエクササイズを展開します。	
Beauty life ヨガ	45			カラダの美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガのクラスです。	
オリジナル	ハイパーボディ30	30	★★	★★	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。30分クラスは初心者でも参加可能です。
	ハイパーボディ	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。全身ボディメイクに効果的なクラスです。
	ハイパーコア	30	★★★	★★	ウエイトプレート、タオル、ステップ台などを使った体幹トレーニングで 実生活が快適になる「使える筋肉」に仕上げています。※フェイスタオルをご持参下さい。
	ストライクインパクト	45	★★★	★★	暗間空間でボクシングや自重トレーニングを行います。日常から離れ、爽やかな気分を味わいましょう。
	シェイプインパクト	45	★★★	★★	立位腹筋とカーディオエクササイズで腹筋群の強化、体力アップ、脂肪燃焼をしています。
	ハイパークラッシュ	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。ストレス発散や効果的な体づくりを行います。
	ハイパーエキサイト	45	★★★	★★★★	自重トレーニングで代謝を高め、ステップを使った有酸素運動で脂肪燃焼をしていくクラスです。
	ハイパービート30	30	★★	★★★★	ヒップホップ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ダンスエクササイズです。30分クラスは初心者でも参加可能です。
ハイパービート	45	★★★	★★★★	ヒップホップ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ダンスエクササイズです。	



はじめての方におすすめのレッスンです。



事前予約が必要なプログラムです。

レッスン開始30分前よりジムカウンターで予約券をお受け取り下さい。

プールプログラムは5分前からコース変更等の準備を行います。

※レッスンの種目や担当者は都合により変更する場合がございます。

※予約券の取得はロッカールームで着替えた後をお願いします。

※予約券の取得はご本人様のみとなります。

※祝・祭日のスケジュールはその都度別途、ご案内をいたします。

詳しい内容はスタッフまでお気軽にお声掛け下さい。

※ハイパーコアへのご参加は、フェイスタオルが必要となります。

※背骨コンディショニングへのご参加は、長めのタオルが必要となります。