

PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール

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。
	ビギナーエアロ	45	●	気持ちよく身体を動かす、脂肪燃焼に効果的なクラスです。エアロビクスの基本動作を習得できます。
	ミドルエアロ	45	●	初・中級クラスのエアロビクスです。少しずつ動くバリエーションが増えていきます。体力向上にも効果的です。
	シェイプエアロ	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。
	ラテンエアロ	45	●	ラテンの曲調に合わせてラテンの動きを全身で楽しむクラスです。
	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。
	リラクゼーション & オリエンタル	太極拳	60	太極拳シューズ可
太極舞		45	太極拳シューズ可	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。
楽ゆるメソッド		60		自重トレーニング・ストレッチ・簡単なトレーニングでカラダを整えて、機能改善を図るセルフメンテナンスプログラムです。
ハタヨガ		60		シンプルなヨガのポーズを一つ一つ丁寧に展開していきます。ヨガに参加した事が無い方にもおすすめのクラスです。
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。
デトックスヨガ		45		ヨガのポーズを通して身体の凝りを改善し、全身の巡りを良くします。免疫力の向上や新陳代謝UPにも効果的です。
コンディショニングヨガ		45		骨盤の歪みを矯正して、体の調子を整えていくクラスです。
ボディケアヨガ		45		体の歪みを整えて、本来のボディラインを引き出していきます。
リフレッシュヨガ		45		呼吸に合わせて全身を心地よく動かし、身体を内側から温めながらデトックスしていくクラスです。
リラクゼーションヨガ		45		瞑想や呼吸法など、基本的なヨガのポーズを丁寧にしながら、リラックスするクラスです。
ボディメンテナンスヨガ		45		一つ一つの関節が、機能的に動き動く方向に導いていきます。初めての方にも安心のヨガクラスです。
美ボディメイクヨガ		45		全身の引き締め・部分痩せにも効果的なポーズを取り入れて、美しくしなやかなボディラインを目指すクラスです。
骨盤コンディショニングヨガ		45		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エストシェイプにも効果的です。
ミュージックフローヨガ		45		リズムや曲調に呼吸とポーズを調和させて、同じ動きを何度も繰り返して行うことで、マインドフルな状態を高めていくヨガレッスンです。
リフレッシュピラティス		45		身体のコアな部分を意識して使いながら、全身を気持ちよく動かして疲れにくい身体作りを目指します。
ピラティス		60		深層部の筋肉にアプローチをかけて、軸を整えていきます。姿勢改善やボディメイクなど、様々な効果を体感できます。
ピラティス ~BODY MAKE~		45		日常使え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たい。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。
ベルビクストレッチ~骨盤調整~		60		ベルビ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		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。
骨盤メンテナンス		45		骨盤周りにフォーカスをあてて、正しい位置に整えていくクラスです。姿勢改善・ホルモンバランスを整えることにも効果的です。
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。	
背骨の調律~Sintexe®Tone~	45		背骨から腕や頭を動かす感覚、骨盤から足や背骨を動かす感覚を掴み、全身運動の基礎を身につけると共に、無駄な力みをとって快適な身体作りを目指します。	
バレトン	45		「バレ」はバレエ、「トン」は身体を筋肉を整えるという意味がある造語。【バレエ・ヨガ・フィットネス】の要素を組み合わせたプログラムで、体幹力UP、柔軟性UPの効果が期待できます。	
バレエエクササイズ	45		バレエの基本的な動きで、美しい姿勢やしなやかさを習得し、身体のバランスを整えていきます。	
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。 ※各プログラムによって定員数が異なります。 ※各プログラムで開催規定人数があります。
	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			
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。
	HIP HOP	60	●	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現しながら楽しく踊りましょう！
	cover dance45	60	●	有名アーティストの実際の振り付けを完全カバー！楽しく爽やかに踊ります！
	Dance Exercise	60	●	HIP HOP MUSICに合わせて、60分を通して様々な振り付けでダンスを楽しみます！
	SALSATION®	45	●	サルサソースとセッションを掛け合わせた造語サルサセッション。音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスです。
	JAZZ DANCE	45	●	このレッスンでは、しなやかな体の使い方を学び、バラードからアップテンポな曲まで、様々な振付にチャレンジしていきます。
	JAZZ HIPHOP	45	●	JAZZとHIP HOP両方の要素を取り入れた、キレのあるダンスエクササイズレッスンです。
	Dance it out	45	●	HIP HOP・ラテン・ディスコ・アフリカン・ポリウッドなど、様々なジャンルのダンスで、脂肪燃焼出来るプログラムです。
	RITMOS	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して楽しみます。
	U-JAM Fitness	45	●	Urban-beatベースのダンスエクササイズです。クラスの一体感Unityを感じながら、ノリのいい曲や独特の空間をダンスエクササイズを通して楽しみましょう！
	フラダンス	60	●	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。
	ナニアロハ	45	●	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと、現代のフィットネスを融合させた、初心者でも楽しめるダンスエクササイズです。nani=美しい、Alo=分かち合う、ha=呼吸が名前の由来となっています。
	サルサ	60	●	サルサの音楽に合わせて軽快なステップを踏み、ラテンのノリで情熱的に楽しく踊りましょう！脂肪燃焼効果も抜群でダイエットにも最適！

ホットプログラム HOT Program

室温38℃、湿度65%の本格ホットプログラム
平日夜は女性専用クラスをご用意しております。

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
パワーヨガ	45/60	●		連続してポーズを展開していく運動強度が高めのヨガのクラスです。脂肪燃焼や新陳代謝アップに効果的なクラスです。
ベーシックヨガ	45	●		ご自身の身体と対話し、心地の良いポーズをとることで心身のバランスを整えます。内側からしなやかで力強い身体を作ります。
ホットリンバストレッチ	45	●		ホットの環境でカラダをほぐしながら、リンバの流れを促します。めぐりのいいカラダ作りで、デトックス効果を感じましょう。
ボディメイクヨガ	45	●		各パーツに意識を、向けて、全体のシェイプアップを目指すホットヨガクラスです。体の変化を楽しみます。
リラックスヨガ	45	●		ゆったりとした動作で、身体のリラックス効果を高めます。身体を内側から温めてほぐし、日頃の疲れを癒します。
ホットデトックスピラティス	45	●		ホットの環境で筋肉をほぐしつつ、安定した体幹作り、しなやかなカラダ作り、柔軟性向上を目指します。

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		アクアシューズ可	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	30/45		アクアシューズ可	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。
泳法クラス	45			泳法の複数型指導クラスです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
泳法パーソナル	30			泳法のマンツーマン型指導クラスです。初めての方も安心してご参加頂けます。
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
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、気持ちよく汗を流しましょう。
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。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	45		●	パンチやキックを繰り返し、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。
はじめてビート	30		●	ダンスエクササイズに参加した事が無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。
ハイパービート	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	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。
シェイプインパクト	45		●	有酸素運動×無酸素運動でお腹周りの脂肪を落とします。体を引締めたい方にオススメです！
ミュージックフローヨガ	45		●	リズムや曲調に呼吸とポーズを調和させて、同じ動きを何度も繰り返して行うことで、マインドフルな状態を高めていくヨガレッスンです。
ストライクインパクト	45		●	暗闇空間でボクシング！様々なカテゴリーの曲を織り交ぜて気分爽快にエクササイズを楽しみましょう。

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
Cycle B～バーニング～	45		●	暗闇のパーティー空間でEDMや洋楽に合わせて、様々なコンビネーションを楽しむ脂肪燃焼型スピニングエクササイズ！