

PROGRAMCONTENTS 2024年3月~

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
ブル アクア	45			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。
オリエンタル	楽ゆるメソッド	45	●	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ニングを、より快適によりアクティブな状態にしましょう。
	バルビックストレッチ	45		バ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。
	ストレッチヨガ	45		ストレッチ要素を用いてヨガのポーズで深めていきます。体の硬い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。
	ハタヨガ	45		心を整え、精神面のバランスを整えるヨガです。深い腹式呼吸を取り入れることで身体の柔軟性向上にも効果があります。
	パワーヨガ	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ても効果的です。
	癒しのハタヨガ	60	フェイスタオル 長めのタオル	心も体も頭もゆるむ時間。頑張り、緊張、一生命を一休み。声に導かれながら心地よいヨガの時間を過ごしていきます。
	ヴィンヤサヨガ	45		アシュタンガヨガをベースに太陽礼拝など丁寧にしながらヴィンヤサヨガを楽しむクラスです。呼吸の方法を楽しんでいき、しっかり行うことで、スタミナが付き免疫力が上がること期待できます。深呼吸の気持ちよさを味わいましょう。
	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。
	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。
	トータルボディシェイプ	45	●	筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かします。
	ボディコンディショニング	60		簡単なエクササイズで身体を整えて、機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。日常生活で凝り固まった身体をほぐしましょう。
	コアコンディショニング~FRP~	45		FRPとはファンクショナルローラーピラティスの略。ストレッチポールを使用し、コア・インナーマッスルを意識しながら機能的な身体づくりを目指します。
	バランスコーディネーション	45	フェイスタオル 長めのタオル	関節ほぐし・ストレッチ・筋トレをバランス良く行い【日常生活動作の機能改善】を目的としたプログラムです。
	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。
	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。
BODYART Training	60		ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだドイツ発祥のマットエクササイズ。日々の生活を健やかに過ごすための身体づくりを目指します。	
STRONG Nation	45	●	格闘技動作と自重トレーニングでしっかり汗のかけるクラス！音楽に合わせた動きで、ちょっとキツくても頑張れる！やりきった後の爽快感、達成感をぜひ味わってください！	
Body Make Power	45	●	バーベルを使った筋力トレーニングや体幹トレーニングで、バランスアップ・動ける体を作ります。筋力に自信が無い方もぜひ！	
太極拳	45		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。	
球技	卓球	60	●	卓球に慣れ親しんだ方向けのプログラムです。1対1でゲーム形式で行います。定員36名。
	バドミントン	60	●	得点を競わずどなたでも気軽にご参加頂けます。2対2に分かれてゲーム形式で行います。定員20名。
	ミニサッカー	60	●	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バスケットボール	60	●	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バレーボール	60	●	6対6に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。

クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
ホット	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。しなやかに美しいボディラインをつくります。
	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。
	ホットスリムアップヨガ	45	●	お腹やウエスト周りを引き締めていくクラスです。サイズダウンを目指しましょう。
	ホットデトックスヨガ	45	●	暖かい環境で、むくみや冷えの解消、疲労回復効果のあるクラスです。
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。エキゾチックな雰囲気エクササイズします。
	フラダンス	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。
	HIP HOP	45	●	爽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。
	DISCO WORLD	60	●	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	45・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。
	サルサ	45	●	サルサ音楽に合せ軽快にステップを踏み、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最適！
	メガダンス	45	●	世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルなお動きとダイナミックなアレンジが特徴です！
	ストリートダンス	45	●	ビートリズムに合わせて4拍子のビートや音に基本のリズムとして音楽に乗って踊るダンスレッスンになります。ダンスが初めてな方もお気軽にご参加下さい！
	ジャズダンス	45	●	バレエ要素を取り入れたダンスです！様々なジャンルの音楽に合わせてながら、自由な感性で感じたことを身体全体で表現できるプログラム。初心者の方も無理なく楽しめます。
エアロビクス	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。
	ビギナーエアロ	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。
	ラテンエアロ	45	●	ラテンの曲調に合わせて、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	●	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	エンジョイエアロ	45	●	エアロビクスの振り付けを楽しみながら脂肪燃焼が期待できるクラスです。
	ビギナーエアロプラス	45	●	エアロビクスの基本ステップ+チャレンジステップも楽しみながら脂肪燃焼のクラスです。
オリジナル	ストライクインパクト	45	●	暗闇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、爽快な気分を味わいましょう。
	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。全身ボディメイクに効果的なクラスです。
	ハイパーラッシュ	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。ストレス発散や効果的な体づくりを行います。

クラス	時間	定員	道具	内容
バーチャル FIGHT DO	30/45/60	30名		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
MEGADANZ	30/45/60	30名		世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。
POWER	45/60	12名	バーベル・プレート	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。
X55	45	14名	ステップ台	ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。
OXIGENO	45	30名	マット ※無でも可	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
ELEVEN	30	30名	マット ※無でも可	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニング。
HYPER C	30	30名	マット ※無でも可	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。
AERO	30	30名		シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。
YOGA	30	30名	マット ※無でも可	心地よいシンプルなヨガ動作で心身を整えるプログラム。

有料レッスン				
各レッスン料金 6,600円(税込)/月 各レッスン1度のみ体験料金 1,650円(税込) ご参加される方はフロントでお申し込みください。				
内容	コアコンディショニング+	60		皆様それぞれの身体の個性をアセスメント(現状確認)を通し、より機能的な身体づくりを目指します。生活習慣、仕事動作による身体の歪み調整、快適な身体に変化していくことで。皆様のご参加お待ちしております。
	コアトレーニング・マニア	60	●	強い体軸としなやかな関節でダイナミックムーブメントができる体づくりを目指します。1人1人の骨格と筋力に合わせてアドバースします。マイボディの可能性を広げるよう一緒にチャレンジしましょう。
	スキルアップヨガ	60		簡単なポーズの見直しからチャレンジポーズまで、皆さまのご要望に合わせて進めていきます。苦手なポーズがあるほど 身体が固い方ほど、今後の可能性は広がって行きます。また、ヨガ未経験の方でもご参加いただけます。

バーチャルレッスンを参加するにあたっての注意事項

※11月より深夜23:00~翌朝10:00のVRレッスンの提供は中止致します。何卒宜しくお願い致します。

- 途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- 道具を使用するレッスンは先着順とさせていただきます。
- スタッフがいない環境下でのクラスであることを十分に認識し、自己責任でレッスンにご参加下さい。
- レッスン時間は目安であり、クールダウントラックが無い場合は、ご自身でストレッチを行って下さい。

WEB予約ページについての注意事項

- ①次月スケジュールの公開は毎月20日を予定しております。
- ②予約開始は毎月23日を予定しております。(時間はランダムになります。)
- ③23日が木曜日の場合、翌日の金曜日開始になります。

WEB予約ページ

