

# PROGRAM CONTENTS



Fitness & Spa  
ASUWELL

フィットネス & スパ  
あすウェル [中央林間]

クラス	時間	内容
ホット	ホットベーシックヨガ	45 たっぴ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。しなやかに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。
	ホット姿勢改善 ヨガ	45 姿勢改善に有効なポーズを中心にいきます。日常生活で崩れがちな姿勢を見直していきましょう。
	アクア	30・45 音楽に合わせて水中で全身運動を行います。
マスタークロール	45 キックとプ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。	
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。
	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。
	HIP HOP	45 爽やかな音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方でもマイペースに楽しめます。
	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	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、シンプルな動きとダイナミックなアレンジが特徴です！
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。
	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。
	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 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。
	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。
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ンを、より快適によりアクティブな状態にしましょう。	
オリエンタル	カラダ整え道場	45 身体を整えるために必要な筋肉を簡単な自重トレーニングで鍛えるクラス。姿勢改善やシェイプアップ効果も期待できます。
	ベルビクストレッチ	45 ベルビ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。
	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。
	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きます。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。
	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。しなやかに美しい体を作りましょう。
	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。
筋トレ	コアトレーニング	45 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。
	AFAAキックボクシングエクササイズ	45 パンチとキックを織り交ぜながら、様々な動きを展開していきます。脂肪燃焼や腕周りのシェイプアップに効果があります。
オリジナル	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。
	ファーストエアロ	30 エアロビクス入門の方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。
	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、爽やかな気分を味わいましょう。
	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。全身ボディメイクに効果的なクラスです。
	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。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	30・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。
バーチャル	LES MILLS BODY PUMP	30・45 バーベルを使用した全身ワークアウトです。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方にオススメ！
	LES MILLS BODY COMBAT	30・45 格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。複雑な動きもなく初心者にもオススメ！
	LES MILLS SH'BAM	30・45 Party Songにのせてシンプルなダンスの動きを楽しむワークアウトです。やみつきになること間違いなし！
	LES MILLS BODY BALANCE	30・45・60 どなたでも参加できる新しいヨガのクラスです。音楽に合わせて様々な動作を行うことで心と身体をリフレッシュすることができます！