プログラムコンテンツ

プログラム名	内容	時間(分)	定員	強度	女性専用	男性参加可能	WEB予約	バーチャル	バスタオル
ホットヨガ	カラダとココロのリラクセーションを目的としたクラスです。	45	40名	★		●	●		●
ホットリンパヨガ	ヨガのポーズに加えセルフマッサージを行い、リンパや血液の循環を促すクラスです。	60	40名	★	●		●		●
ホットリラックスヨガ	ゆっくりとポーズを行い、日々のストレスを浄化することで心身共にリラックスしていきます。	45	40名	★		●	●		●
ホットミュージックフローヨガ	音楽に合わせて流れるように繰り返しポーズを行っていくクラスです。	60	40名	★★	●		●		●
ホット姿勢改善ヨガ	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く行うクラスです。	60	40名	★★	●		●		●
ホット安眠ヨガ	一生懸命を一休み。声に導かれながら１日の疲れがとれる心地の良いヨガを行い、心・体・頭がゆるむ時間を過ごしていくクラスです。※バスタオルとは別に長いタオルをご準備ください。	60	40名	★		●	●		●＋長めのタオル
ホット骨盤股関節ヨガ	股関節周りの柔軟性を高める動きを多めに行うことで、骨盤の歪みを解消し姿勢を整えていくクラスです。	45	40名	★★		●	●		●
ホットスローフローヨガ	流れるようにポーズを繋げていく動的ヨガで、体幹が強化され基礎代謝の向上・冷え性やむくみの解消などの効果が期待できるヨガです。	45	40名	★★		●	●		●
ホットボディバランスヨガ	関節の「可動」と「安定」のバランスに着目し、最も効率よく動ける身体を目指します。	60	40名	★★		●	●		●
ホット週末身体メンテナンスヨガ	身体のコリ、疲れを汗とともに流しましょう。身体の調整に効果的です。	60	40名	★		●	●		●
ホットスリムアップヨガ	身体の引き締め効果の高い動きを多く取り入れ、脂肪燃焼を促すクラスです。	45	40名	★★		●	●		●
ホットボディメイクヨガ	骨盤、肩甲骨、股関節の調整を取り入れ、全身のバランスを整えていくクラスです。	45	40名	★★		●	●		●
ホット中医養生ヨガ®	中国2000年前から伝わる予防医学。経絡(路)とその経絡を繋ぐツボ(駅)を知り、ヨガのポーズをとることで経絡に気と血が巡らされ、身体や心を健やかに保たせるクラスです。	45	40名	★★		●	●		●
ホットアロマヒーリングヨガ	アロマの香りを感じながら心地良くヨガのポーズや呼吸を行い、日頃の疲れやストレスから開放され、健やかな日々を過ごせるよう、心身を癒し、リセットしていきます。	45	40名	★		●	●		●
ホットピラティス	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。	45	40名	★★	●		●		●
ホットボディケアピラティス	深層部の筋肉を刺激する動きや骨盤周辺のストレッチを行うことで、身体全体のバランスが 整い、姿勢改善に効果的なクラスです。	45	40名	★		●	●		●
ホット骨盤エクササイズ	骨盤や背骨の歪みを整えるストレッチやエクササイズを行うことで、様々な不調の軽減や理想のボディライン作りを目指すクラスです。※バスタオルとは別に長いタオルをご準備ください。	60	40名	★		●	●		●＋長めのタオル
WARMリフレッシュヨガ	温かい環境でお疲れ気味の心と身体を癒し、呼吸法やポーズで疲れを取り除いていきます。	45	40名	★		●	●		●
WARM姿勢改善ピラティス	体のインナーマッスルを鍛える事で、背骨、骨盤、関節を正しい位置に整え、正しい姿勢へと繋げていきます。	45	40名	★		●	●		●
ヨガ	カラダとココロのリラクセーションを目的としたクラスです。入門編におすすめです。	60	40名	★		●	●		
パワーシェイプヨガ	立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開します。	60	40名	★★★		●	●		
調整ヨガ	身体の緊張やこわばりを緩めながら調整を行っていきます。ポーズは分かりやすくしっかりと取っていくクラスとなります。年齢問わずご参加いただけます。	45	40名	★		●	●		
ハタヨガ	心と体のバランスを整え、健康的な配置へと調整し、本来のあるべき状態へ導いていきます。	60	40名	★		●	●		
姿勢改善ヨガ	色々なポーズから姿勢を整えていくクラスとなります。姿勢を改善することで、呼吸が深くなり、血のめぐりが良くなります。	45	40名	★		●	●		
ピラティス	普段使わない深層部の筋肉を動かし、美しくしなやかなカラダ作りを行います。	45	40名	★★		●	●		
背骨コンディショニング	肩こりや腰痛など、身体の不調を背骨の歪みを整える体操で改善します。 ※長めのタオルをご準備ください。	45	40名	★		●	●		長めのタオル
OXIGENO	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です。	30/45	－	★		●		●	
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。	45	40名	★		●	●		
AFAA キックボクシングエクササイズ	リズムに合わせてパンチとキックのコンビネーションを楽しむパワフルなクラスです。	60	40名	★		●	●		
FIGHT DO	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です。	30/45	－	★		●		●	
MEGADANZ	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です。	30/45	－	★		●		●	
RADICAL POWER	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です。	30/45	10名	★		●		●	
X55	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です。	30/45	－	★		●		●	
UBOUND	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラムです。	30/45	10名	★		●		●	
サイクルバーニング	音楽・リズムに合わせてペダルを漕ぐ動作と筋トレを行い、脂肪燃焼と体力向上に効果的なクラスです。疾走感も味わえるためストレス発散にも効果的です。	30	11名	★★		●	●		

【プログラム参加において】
・途中入退場はお客様の安全とスムーズなレッスン進行の為、ご遠慮頂いております。
（バーチャルレッスンを除く）
※万一、レッスン参加中に体調が悪くなった場合は担当者へお声掛け下さい。
・他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や
休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

【WEB予約】
・●マークはWEB予約者優先プログラムとなります。
ご予約は当クラブホームページのプログラム情報から行えます。
ご予約人数が定員に達しない場合はレッスン開始30分前より
スタジオ前にて当日予約札を配布致します。

【強度】
・★は、初めての方でも参加できるクラスです。
・★★は、初心者から中級者の方向けのクラスです。
・★★★は、経験者向けのクラスです。

【女性専用】
・●マークは女性専用プログラムとなります。

【ホットプログラム参加において】
・食後1時間以内のレッスンの参加はお控え下さい。
・バスタオルと500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
・途中で気分が悪くなった場合は無理せず担当者へお声掛け下さい。
・レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

【バーチャルプログラム参加において】
・参加される方同士の距離を一定以上確保して実施して頂くようお願い致します。
・トランポリンやバーベル類を使用するバーチャルプログラムにご参加される方は
ご自身でご用意頂きますようお願い致します。
・バイク配置につきましては、プログラム開始前にスタッフが準備致します。
・初めてご参加される方やご不明な点がございましたらスタッフへお声掛け下さい。
・一部レッスン時間は構成上、目安となります。予めご了承下さい。

【男性参加可能】
・●マークは男性参加可能プログラムとなります。

【バスタオル】
・●マークはバスタオル必須プログラムとなります。