

# プログラムコンテンツ

プログラム名	内容	時間(分)	定員	初心者	女性専用	WEB予約	バーチャル	シューズ	バスタオル
ホットヨガ	カラダとココロのリラクゼーションを目的としたクラスです。	60	30名	●	●	●			●
ホットリンバヨガ	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	30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。	60	30名	●	●	●			●
ホット骨盤ヨガ	ヨガをベースにシンプルなエクササイズやストレッチなどで構成します。	60	30名	●	●	●			●
ホット美ボディメイクヨガ	女性特有のボディラインを活かし、スタイルアップに繋がるアーサナを行います。	60	30名	●	●	●			●
ホット全身むくみ解消ヨガ	血行やリンパの流れを良くし、全身のむくみを解消していくクラスです。	60	30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います。	60	30名	●	●	●			●
ホットアクティブヨガ	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促し、全身の引き締め最適です。	60	30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	30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	30名	●	●	●			●
ヨガ	カラダとココロのリラクゼ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	30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	30名			●			
ボディバランスヨガ	カラダの歪みを調整し、全身の筋肉のバランスを整えるクラスです。	60	30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。	60	30名	●		●			
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	30名	●		●		●	
AFFA 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	30名	●		●		●	
DISCO WORLD	ディスコのステップを70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコステップと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスクラスです。	45	30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 (目安)	-	●			●	●	
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	●			●	●	
TOP RIDE	インドアバイクで音楽に合わせてクライム・レースを行うトレーニングプログラムです。	30/45	10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。

## 【感染対策において】

- ・プログラムの間隔を確保することでレッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。
- ・換気を優先し、レッスン間の換気はもちろんレッスン中にも常時換気運転を行っております。
- ・参加される方同士の距離を一定以上確保し、スタジオの広さに応じた定員数で実施しております。
- ・密集を避け、レッスン開始前のスタジオ前整理はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
- ・マスク着用でのレッスンご参加をお願い致します。

## 【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。

## 【初心者】

- ・●マークは初めての方におすすめのプログラムとなります。

## 【女性専用】

- ・●マークは女性専用プログラムとなります。

## 【シューズ】

- ・●マークは室内シューズ必須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。