

PROGRAM CONTENTS

2022年5月～

	クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容
ヨガ	姿勢改善ヨガ	45			猫背改善、見た目年齢若返りUP! 姿勢を良くする為に必要な筋肉をつけて、コリ硬くなった筋肉をほぐすヨガのポーズをします。
	ホット/リフレッシュヨガ	45/60	※ホットのみ		基本的なポーズを取り入れながらカラダを動かしていきます。気分転換をしたい方に最適です。
	ウォーム/ホット/ハタヨガ	45/60	※ホットのみ		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。
	ホット/ヴィンヤサヨガ	45/60	※ホットのみ		血液やリンパを体内に流し艶やかな美肌へ導きます。アンチエイジング効果の高いポーズを取り入れ心身のバランスを整えます。
	エナジーヨガ	60			座位・立位・逆転系など様々なポーズを組み合わせた、その日一日の活力を与えるエネルギッシュなヨガのクラスです。
ホットヨガ	はじめてホットヨガ	30	●		ホットヨガが初めての方にオススメなクラスです。30分と短い時間で効率よく体を温めていきましょう。
	ホットヨガ	45	●		基本的な動作を行うことで初めての方でも安心して効果を実感頂けるヨガのクラスです。
	ホットBeautyLifeヨガ	45	●		女性の身体のトラブルとなる冷え性、肩こり、便秘、骨盤の歪みなど様々な身体の不具合を改善するヨガのクラスです。ホットの環境下で行うため、美肌効果にも期待できます。
	ホット自己整体ヨガ	45	●	長めのタオル	ゆっくりと身体を解していくクラス、身体が硬い方、年配の方でも気軽に参加できます。アクティブに動く方には体を弛めりセットするのに最適なクラスです。
	ウォーム骨盤ヨガ	45	●		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。
	ホットルーシーダットンヨガ	45	●		タイ式ヨガ「ルーシーダットン」はタイで古くから伝わる自己整体法です。体が硬い方や運動に苦手意識のある方でも大丈夫な呼吸とともにポーズを繰り返しおこない、身体の血流をあげ、身体を元の正しい状態に整えていきます。
	ホットデトックスヨガ	45	●		身体をねじったポーズや関節周りの可動域を広げる動作を行う事で体内の老廃物を輩出し、代謝の良い身体作りを目指したヨガのクラスです。
	ととのえるホットヨガ	45	●		基本的なヨガの動作を通して、大量発汗を目指すクラスです。デトックス効果を感じることでも身体を整える事ができるヨガのクラスです。
	ホットスリムアップヨガ	60	●		パワーヨガ要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。
	ホットフローヨガ	60	●		流れるように様々なポーズを取りながらカラダの歪みを整えていきます。ボディバランスの調整にも効果的なクラスです。
有料	ローラー (6,600円(税込)/月) ピラティス	60			ボールを使用し、体幹部のこわばりをゆるめた後、歪みを整え直していきます。「無理なく無駄なく動けるカラダ」を作ります。※骨粗鬆症及びその心配がある方は、あらかじめ医師にご相談ください。
	フラダンス(6,600円(税込)/月)	60			ステップ・ハンドモーションなどフラダンスの基本動作を習得、確認できるように一人一人丁寧にご案内します。初心者から経験者まで、レベルアップしたい方におすすめです。

	クラス	時間	定員	道具	内容
バーチャル	VIRTUAL FIGHT DO	30/45/60	28名		キックボクシング・ムエタイ・マッシュアルーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
	VIRTUAL UBOUND	30/45	15名	トランポリン	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。
	VIRTUAL MEGADANZ	30/45/60	28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。
	VIRTUAL POWER	45	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。
	VIRTUAL X55	30/45	12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。
	VIRTUAL OXIGENO	45	28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。
	VIRTUAL ELEVEN	30	28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。
	VIRTUAL HYPER C	30	28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。
	VIRTUAL AERO	30	28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。
	VIRTUAL STEP	30	14名	ステップ台	ステップ台を使用して下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素プログラム。
	VIRTUAL YOGA	30	28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。

バーチャルレッスンを参加するにあたっての注意事項。

- ①途中入退場は自由ですが、周りの方にご配慮下さい。
- ②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。
- ③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。
- ④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。

新型コロナウイルス感染防止の為下記事項にご協力お願い致します。

- ・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。
 - ・接触を避け、プログラム中の発声やプログラム中および終了後のハイタッチは実施いたしません。
 - ・密集を避け、整理券配布場所前の整列や、レッスン開始前のスタジオ前整列はお控えいただき、スタジオ開場後にご入場頂いております。
 - ・参加者・インストラクターの体調確認（発熱・咳の確認）を実施しております。
 - ・新型コロナウイルス感染防止3密対策として、隣人との間隔を確保する為、定員を設けさせていただきます。
ビギナーズスタジオ(28名) アクティブスタジオ(15/30/32/36名) 多目的スタジオ(30/34/50名) プール(38名)
- ※事情によりプログラムレッスンを休講させて頂く場合がございます。
※マスクを鼻まで着用して参加をお願い致します。

	クラス	時間	バスタオル	シューズ	内容	
プール	アクアピクス	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。	
	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。	
	腰痛体操	30		アクアシューズ可	腰痛予防・改善を目的とし、関節に負担をかけずに筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。	
	ウォーム/ホットコアセット	30			ストレッチポールという道具を使い、身体の歪みを整え、筋肉の緊張をほぐします。	
オリジナル	ホット美骨盤	30	●		骨盤の歪みを調整します。おしりの緩みやO脚、ぽっこりおなかを解消し、やせるための体を手に入れます。	
	ホット/ベーシックヨガ	30/45	●	※ホットのみ	はじめての方にオススメのクラスです。基本的なヨガのポーズを行います。	
	BODYリカバリー	45			ストレッチポールで身体の筋膜をほぐします。腰痛・ひざ痛・姿勢改善など様々な効果が期待できます。ウォームアップ・クールダウンに最適です。	
	ファーストシェイプ	30	●		シンプルな有酸素運動を行います。お腹周りの引き締めや脂肪燃焼したい方におすすめです。	
	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。	
	ウォーム/ホット/シックスパック	30			音楽に合わせて30分間お腹の集中エクササイズを行います。引き締まったお腹を手に入れましょう。更に暖かい環境で行うことで代謝アップを促し、効率良く脂肪燃焼していきます。	
	ハイパーボディ	45	●		音楽に合わせてパーベルクックボクシングを行います。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	30/45	●		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。	
	ハイパービート	45	●		ヒップホップ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ダンスエクササイズクラスです。	
	ストライクインパクト	40/45	●		暗闇×音楽×ボクシング！エンターテインメント型ボクシングプログラム。リアルな打感で体幹を引き締める。あつという間の45分間！	
	格闘技・筋トレ	ストロングネーション	45	●		格闘技動作と、自重トレーニングでボディメイク！音楽と身体がリンクする爽快感は格別！
		トータルボディシェイプ	45	●		筋トレと有酸素運動を融合させたプログラムです。筋力トレーニングをメインで行います。色々なアイテムを使用してハードに引き締めていきます。
		キックボクシングエクササイズ	45	●		音楽に合わせて行うオリジナルキックボクシングエクササイズ「Asahiit!!」運動強度は高いですが、初めての方でも楽しめる内容となっております。
		パワーエナジー	60	●		バーベルを使用し体幹を意識しながらトレーニングを行い筋力UP、体型の維持を目指します。よりパワーアップしたい方におすすめです。
	エアロ・ステップ	AFAAキックボクシングエクササイズ	60	●		パンチとキックを繰り返し交差しながら、様々な動きを展開していくクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果があります。
		ビギナーエアロ	45	●		エアロピクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
エンジョイエアロ		45	●		エアロピクスの振り付けを楽しみながらエクササイズするクラスです。脂肪燃焼したい方におすすめです。	
ステップ1		45	●		初めてご参加の方でも安心な基本動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。	
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システムです。	
	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、1970～1980年代の曲に合わせて踊ります。	
	リトモス	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せます。	
	メガダンス	45	●		世界中のさまざまなダンスをランダムにミックスしたダンスプログラムです。楽しさとシェイプアップすることの喜びを体感できます。	
	サルサ入門・初級	45/60	●		いろいろなステップを行い、全身運動になるためのダイエットやスタイルアップ、リフレッシュ効果があります。ダンス経験の有無を問わず、どなたでも楽しむことができます。	
	ジャズダンス	45/60	●		色々な曲を使い、音楽やリズムを楽しみながら、しっかりとカラダを動かすプログラムです。	
	HIPHOP	60	●		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。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。	
オリエンタル	フラダンス	45/60	●		ハワイの心地よい音楽に身を任せ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。	
	ピラティス	45	●		身体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。※ホットピラティスはバスタオルが必要です。	
	ボディコンディショニング	60	フェイスタオル 長めのタオル		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。	
	ウォーム/背骨コンディショニング	60	フェイスタオル 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。	
	骨盤ストレッチ	60	フェイスタオル 長めのタオル		骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。日常生活で歪んだ身体をストレッチするのに大変効果的です。	
	ウォーム/骨盤エクササイズ	60	フェイスタオル 長めのタオル		骨盤周辺のエクササイズを行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待できます。	
太極拳	太極拳入門	45	●	太極拳シューズ可	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。	
	太極拳	60	●	太極拳シューズ可	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法、太極拳の楊名時という流派の24式太極拳です。	