

【プログラム紹介】スタジオプログラム

プログラム名	時間	対象	内容と効果
エアロビクスプログラム			
はじめてエアロ30	30分	初心者	エアロビクスの入門クラス。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも大丈夫です。
かんたんエアロ45	45分	初級者	エアロビクスの基本動作を中心としたクラスです。「走る」「ジャンプ」動作は含まれていません。
脂肪燃焼エアロ45	45分	中級者	エアロビクスに慣れてきた方のためのクラスです。少し難しいステップで楽しませよう。
ひきしめエアロ45	45分	中級者	エアロビクスと引きしめ運動を取り入れた、2つを楽しめるクラスです。
オリジナルエアロ60	60分	全ての方	インストラクターオリジナルのクラスです。楽しんでいただけること間違いなしのクラスです。
ステッププログラム			
はじめてステップ30	30分	初級者	ステップの入門クラス。ステップ台を利用した昇降運動で簡単なステップから始めます。
ステップ45	45分	中級者	ステップ台を利用した昇降運動で誰にも無理なく、誰にでもたくさんカロリーを消費できます。
Group Blast	30分 45分 60分	全ての方	ステップ台を使いエキサイティングな音楽に合わせてシンプル且つ心拍数を高め、汗をたくさんかくことによって、ボディメイク・シェイプアップを目指します。
ダンス系プログラム			
ZUMBA	60分	全ての方	心肺機能向上、脂肪燃焼を目的としたプログラムです。誰でもご参加いただけるクラスとなっております。
ボル・ド・ブラ	45分 60分	全ての方	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラムです。洗練された音楽に身を任せて優雅に想像力を膨らませながら動きます。また「立って動くピラティス」とも言われています。
フラダンス	60分	全ての方	フラダンスの基本動作からはじめ、振り付け動作まで行います。
ダンスホール	45分	全ての方	音楽にあわせてダンスホールの基本動作や簡単なステップを行うクラスです。
Group Groove	45分 60分	全ての方	クラブ・ラテン・アーバンなどのダンススタイルを取り入れ、心肺機能向上・下半身引きしめを目指すフィ트니스ダンスプログラム。
格闘技系プログラム			
かんたんボクシング	60分	全ての方	シンプルな振り付けをしっかりと動き、脂肪燃焼効果も期待できます。
ムエタイエット	45分	全ての方	タイの国技であるムエタイをベースに、試合時に準備運動を兼ねて行う「ワイクルー」、ヨガ的な動きを含む「ダットン」、軽い動き「ムアイタイ」の3部構成からなる素足で参加のプログラムです。
Group Fight	30分 45分 60分	全ての方	ボクシングのパンチやフットワーク、空手の型などを組み合わせた格闘技系プログラムです。音楽に合わせてパンチやキックを繰り返すココロもカラダも燃えること間違いなしのプログラムです。
ヨガ系プログラム			
ヨーガ	45分 60分	全ての方	呼吸法や様々なポーズにより心身のバランスを整えるクラスです。ストレスや疲労を取り除くことができます。
骨盤ヨーガ	60分	全ての方	骨盤周りの筋肉を鍛え・整えることにより、腰痛・肩こり・冷え・むくみ・便秘・耳鳴り・めまい・婦人科系の症状を改善するクラスです。

プログラム名	時間	対象	内容と効果
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
体幹強化エクササイズ	45分	全ての方	体の中心部の「幹（体幹）」の強化を図るクラスです。
全身シェイプ30	30分	全ての方	リズムに合わせてダンベルなどを使った簡単なトレーニングです。
お腹シェイプ15	15分	全ての方	リズムに合わせて腹筋運動を行います。
上半身シェイプ15	15分	全ての方	ダンベルや自体重を使い、リズムに合わせて上半身の運動を行います。
下半身シェイプ15	15分	全ての方	ダンベルや自体重を使い、リズムに合わせて下半身の運動を行います。
調整系プログラム			
ピラティス	60分	全ての方	呼吸法を使ったエクササイズと体のひきしめ効果の高いポーズを行いながら美しいボディラインを作っていきます。
骨盤エクササイズ	45分 60分	全ての方	骨盤の開き・歪み・前傾・後傾による体の不調を改善し、基礎代謝を上げ、体調を整えていくクラスです。
姿勢改善ストレッチ	60分	全ての方	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢改善を行い、全身のストレッチにより、しなやかに柔軟な身体を作るクラスです。
背骨コンディショニング	60分	全ての方	仙骨（骨盤の土台）を高め、不動と書われる仙腸関節を動かす。様々な不定形（原因不明の症状）を解消するプログラムです。締め・矯正する・筋力強化の3つから構成される簡単な体操で痛み・違和感から解放させましょう。
背骨コンディショニング（体操）	60分	全ての方	背骨コンディショニングの3つの要素のうち「緩める」「矯正する」体操を中心に行い、関節や神経、筋肉の状態を整えます。
背骨コンディショニング（筋コン）	45分	全ての方	背骨コンディショニングの3つの要素のうち「筋力強化」を中心に行い、歪まない身体を作ります。
ファンクショナルコンディショニング	45分	全ての方	様々な動きを取り入れ身体の機能を向上させるプログラムです。
Group Centergy	45分 60分	全ての方	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、トレーニングクラスです。エネルギーを集中させ、ストレスを軽減することで、身体の中から姿勢改善やシェイプアップ効果を目指します。
カルチャー系プログラム			
ルーシーダットン	45分 60分	全ての方	タイ古楽から伝わるストレッチです。独特な呼吸法を使い体内温度を高める仙人体操です。ゆっくり簡単なポーズで柔軟性の向上をはかります。
ヘルシーエクササイズ	60分	全ての方	体を動かす習慣のなかった方へのソフトプログラムで、体力・筋力をつけ、転倒・生活習慣病を防ぐ効果も期待できます。
ストレッチ15/30	15分 30分	全ての方	全身の筋肉をゆっくり伸ばし柔軟性を向上させます。運動前の準備体操や、運動後の疲労回復におすすめです。
肩こり腰痛予防改善体操15/30	15分 30分	全ての方	肩こりと腰痛の予防改善が目的の方におすすめのクラスです。
背だけふみ15/30	15分 30分	全ての方	背だけを使って足ツボを刺激し、疲れやむくみを解消します。
ポールリラックス30	30分	全ての方	ポールを使って背骨のストレッチを行い、カラダの不快感を取り除き、全身をリラックスさせます。

【プログラム紹介】プールプログラム

プログラム名	時間	対象	内容と効果
アクアエクササイズ			
アクアピクス30/45	30分 45分	初級者	音楽に合わせて行う水中でのエクササイズ。基礎動作を中心に音楽に合わせて水中エクササイズを楽しむクラスです。脂肪燃焼効果も期待できます。
アクアエクササイズ&コンディショニング	45分	全ての方	音楽に合わせて水中でエクササイズやコンディショニングを行う事で、身体の調子を整えていきます。
アクアウォーキング	45分	全ての方	水中でのウォーキングに慣れてきた方におすすめのクラスです。水のあらゆる特性を最大限に利用します。
ゆっくりウォーキング	30分	全ての方	水中でのウォーキング方法をご紹介します。体力に自信のない方でも大丈夫です。
スイミングレッスン			
ワンポイントスイム	60分	全ての方	全ての方を対象とし、ワンポイントアドバイスを行うクラスです。
クロール初級	45分	初級者	クロールを習得するクラスです。
背泳ぎ初級	45分	初級者	背泳ぎを習得するクラスです。
平泳ぎ初級	45分	初級者	平泳ぎを習得するクラスです。
バタフライ初級	45分	初級者	バタフライを習得するクラスです。
スイミングレッスン			
クロール中級	60分	中級者	クロールが25M完泳できる方を対象とし、クロールの中級テクニックを習得するクラスです。
背泳ぎ中級	60分	中級者	背泳ぎが25M完泳できる方を対象とし、背泳ぎの中級テクニックを習得するクラスです。
平泳ぎ中級	60分	中級者	平泳ぎが25M完泳できる方を対象とし、平泳ぎの中級テクニックを習得するクラスです。
バタフライ中級	60分	中級者	バタフライが25M完泳できる方を対象とし、バタフライの中級テクニックを習得するクラスです。
スイム初級	45分 60分	初級者	水慣れから4泳法の基本を習得するクラスです。
スイム初中級	60分	初中級者	4泳法の基本から中級テクニックを習得するクラスです。
スイム中級	60分	中級者	4泳法で25M完泳できる方を対象とし、中級テクニックを習得するクラスです。
スイム中上級	60分	中上級者	4泳法で25M完泳できる方を対象とし、中上級テクニックを習得するクラスです。
マスターズ	60分	中上級者	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及びフォーム改善を目指すクラスです。泳ぐ距離は1,000m~1,500mが目安となっております。
わくわくスイム	60分	初級者 初中級者	1ヶ月完結スクール。詳しくはフロントまで。