

《スタジオレッスン紹介》

レッスン	プログラム内容
はじめてエアロ (初心者級)	エアロピクスの基本的な動き(ジョギング・ジャンプはありません)を中心にやさしい内容で楽しんでいただくクラスです。
ベーシックエアロ (初心者～中級)	エアロピクスの基本的な動きを習得しながら楽しく全身持久力を高めていくクラスです。ジョギングやジャンプも少し入ります。エアロピクスの基本からやってみたい方、ぜひどうぞ。
オリジナルエアロ (中～上級)	担当のインストラクターにおまかせ!! とにかく楽しいクラスです!!
はじめてエアロ(ステップ) (初心者～中級) 佐久のみ	ステップ台を使い、音楽に合わせてシンプルな構成で昇降運動をします。足腰を鍛え、心肺持久力も高めますので、脂肪燃焼効果もバッチリです。ステップ台の高さ調節もできますので自分の体力に合わせて楽しんで頂けます。
ステップコンビネーション (中～上級)	ステップ台を使い、基本のステップを組み合わせたコンビネーションを楽しみながら全身持久力を高めていくクラスです。
【LES MILLS】 30/45/60分クラス	[レスミルズ プログラム] ニュージーランド発!世界113カ国以上で人気の世界共通プログラム!! 初心者の方から参加できます。
BODYPUMP (ボディパンプ)	音楽に合わせて楽しく全身をシェイプアップさせていくバーベルを使ったウェイトトレーニングのクラスです。初心者や筋力に自信のない方でも自分に合わせて重さが選べるので安心。しかも仲間と一緒にだからがんばれます!
BODYBALANCE (ボディバランス)	ストレッチングと太極拳、ヨガ、ピラティスをアレンジしたエクササイズです。ゆったりとした動きの中で柔軟性やバランス感覚、体幹部(腹部、背部)の筋力アップなど自分の体の変化を感じることができます。動作と呼吸、身体への意識と集中を結びつけた「癒し系」のプログラムです。
BODYCOMBAT (ボディコンバット)	パワフルな音楽に合わせてキックやパンチを繰り返す格闘技系エクササイズ。筋持久力やバランス感覚、心肺機能の向上、そして脂肪燃焼など効果はカラダで実感できます! これですトレスも脂肪もknockOut!
BODYJAM (ボディジャム)	最新のダンススタイルとサウンドにのせてダンスフィールを楽しみながらいっぱい汗を流しましょう! シンプルな動きから始まり様々なコンビネーションを取り入れながらダンスパフォーマンスを繰り返していきます!
BODYATTACK (ボディアタック)	エアロピクスとインターバルトレーニングが組み合わされたプログラムです。ハイインシティ(高強度)でハイインパクト(高衝撃)なので短時間で最大筋力を発揮することができるため、より一層のトレーニング効果を獲得できます。動きが非常にシンプルなのでエアロピクスの苦手な方や男性、また、より強度のあるレッスンを望んでいるエアロピクスヘビーユーザーの方に最適です。脂肪燃焼・心肺持久力の向上…より効果的な身体の変化に気づくでしょう!!
CXWORX (シーエクスワークス)	体幹(腹筋・背筋群)にターゲットを絞りチューブやプレートを使って様々な方法(クロストレーニング)で音楽に合わせてトレーニングしていきます。30分の短時間ですが効果抜群! 継続すれば必ず成果が表れる成果重視のプログラムです!
RPM 小諸のみ 要予約	関節への負担を最小限に抑え、最大限の効果を提供することができるサイクリングワークアウトです。フィットネスレベルに合わせて負荷と速度をコントロールし、フィットネスレベルを向上することが可能で、真の達成感を味わいたいなら、今すぐRPMクラスに参加しましょう!!!
THE TRIP 小諸のみ 有料プログラム 要予約	サイクリングをしながら、バーチャルリアリティの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンによる圧倒的な映像とサウンドシステム、マルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。今までにないモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを消費させてくれるでしょう!
【RADICAL FITNESS】 30/45/60分クラス	[ラディカルフィットネス] アルゼンチン発祥のプログラム。世界45カ国で導入され、日本でも2005年に上陸。 シンプルで誰もが参加できるプログラムです。世界で注目されています!!
FIGHT DO (ファイドゥ) 小諸のみ	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させる事が出来る音楽に合わせて行う格闘技系フィットネスプログラムです。武士道の【道】にかけてファイ【ドゥ】と呼ばれ愛好者は今や世界的に広まっています!
RADICAL POWER (ラディカルパワー) 小諸のみ	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく全身の筋力向上を目的とした画期的なプログラムです。独自の効果的な4つのフォーマットを構成しており、筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。
X55(エクストリーム フィフティファイブ)	ステップ台、軽いウェイトなどを使用し、主に自分の体重を負荷として利用するエクササイズを組み合わせ、脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すエネルギーで高強度のプログラムです。
TOPRIDE 要予約 (トップライド) 小諸のみ	心肺持久力や筋力向上を目的とした、固定式バイクでおこなうサイクリングプログラムです。ルートやレースのシミュレーションをしながら、実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム構成となっています。
UBOUND 要予約 (ユーバウンド) 小諸のみ	ミニトランポリンの弾力を使用する、高強度かつ膝、足首等への負担が少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上することで脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られる新しい形のプログラムです。
OXGENO (オキシジェノ) 小諸のみ	ダイナミックストレッチ・ヨガ・ピラティス・太極拳などを組み合わせた調整系のプログラムです。優雅でダイナミックな動きにより筋肉の柔軟性や関節可動域を向上させます。1曲ごとにテーマがあり曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することでカラダに心地よい変化をもたらします。
MEGA DANZ (メガダンス) 小諸のみ	ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの楽しさ、喜びを感じ非日常の空間を体験してください。
【MOSSA】 30/45/60分クラス	アメリカ発のグループフィットネスプログラムです。ミッションは極めてシンプル。 皆さんにもっと動いてもらうことです。「Let's Move!」
GroupCore 小諸のみ (グループコア)	アスレチックな動きを取り入れた30分間のプログラムです。コアを中心に肩から臀部にかけて刺激を与え、運動パフォーマンスを向上させ、腰痛を防止しシックスパックで締まった腹筋をつくり上げる総合的なファンクショナルトレーニングとなります。
GroupCentergy (グループセンタージー) 小諸のみ	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽に合わせてグループで行うダイナミズムに溢れたクラス内容です。より集中力が向上し、ストレスが緩和され、気持ちが明るくなります。
GroupGroove 小諸のみ (グループグルーヴ)	様々なダンスを取り入れたフィットネスダンスプログラムです。最新ヒットチャートや昔懐かしい曲とともに、楽しみましょう!!!
ダンスエアロ 小諸のみ	エアロピクスの動きの中にダンスの要素を取り入れたクラスです! 音楽に乗って、時にはクールにポーズを決めたり、なりきって楽しくからだを動かしましょう!!
ヒップホップ	基本のSTEP、リズムのとり方など初心者の方にもわかりやすく進めていきます。後半は振り付けも覚えてFunkyMusicでLet's Dance!! 初めての方も是非ドウゾ!!!
ZUMBA(ズンバ)	世界的に人気上昇中のダンスプログラムです。ラテン系の音楽にのせて“音楽を感じて踊る楽しさ”を体感しましょう! 初心者の方や男性の参加もお待ちしています。ステップや複雑なコンビネーションにとらわれることなく、とにかくパーティーのように楽しみましょう!
ZUMBAゴールド 佐久のみ	フィットネス初心者やシニア層の方にもダンスを楽しんでいただけるようにZUMBAの動きにアレンジを加え、年齢や経験にかかわらず安全・効果的に楽しめるクラスです。楽しく踊って汗を流しストレスを発散しましょう!
STRONG by ZUMBA 佐久のみ	音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニング! 自重を効果的に使いながら強度を変え全身を鍛えるプログラムです。どなたでも楽しみながらトレーニング効果が得られ、これまでのあなたの限界をより早く超えられます!!

BAILABAILA (バイラバイラ) 小諸のみ	踊って燃やせ！地中海系・新感覚ダンスエクササイズ！簡単で楽しく脂肪を燃やす！ノリノリに踊れるプログラムです。心もカラダも楽しく燃やしましょう！
ラテンエクスプレスコン サルサ® 小諸のみ	ラテン音楽の中でもポピュラーなキューバ起源の「サルサ」音楽を100%使ったダンスフィットネスです。特徴的ですがシンプルなステップの組み合わせやフットパターンを楽しみましょう！左右対称でプログラミングされていますので初心者の方も大歓迎です！
リトモス 小諸のみ	様々なダンスの要素（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトン）から構成されている、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。
ヨガ ベーシック	ヨガの基本的な動きである太陽礼拝やアーサナ（ポーズ）を一つ一つ丁寧にこなす、呼吸と体に良い姿勢を意識しながら、アーサナを楽しんでいただくレッスンです。
エアリアルヨガ 有料プログラム 要予約 小諸のみ	ニューヨーク発祥のハンモックを使ったヨガスタイルの事。布に体を預けてポーズを行うので、初心者でも関節や背骨に負担を掛けることなく、余計な力を使わずに体幹を鍛えることができます。また、逆さになることで血流が促され、脳が活性化されます。無駄な力が抜けリラックスでき呼吸にも集中しやすくストレスが解消できます。
シンプル ヨガ 小諸のみ	呼吸や心地よい身体の伸びを感じて、ゆっくりと自分のペースで続けていきましょう。
スローヨガ 佐久のみ	はじめての方でもヨガを実感できる優しいクラスです。自律神経を整え心と体がリラックスできるクラスです。
ひめトレ&顔ヨガ 小諸のみ	表情筋の活動量を増やしたりストレッチする顔のヨガです。顔のたるみ、シワ、目の下のクマなどをスッキリさせましょう！ B5サイズの手鏡をお持ちください。「ひめトレ」はストレッチポールを使って骨盤にアプローチし、姿勢を改善することで不調の解消につなげるプログラムです。
キレイになるヨガ 小諸のみ	日本におけるヨガ第一人者ケン・ハラクマ氏監修のプログラム。ヴィンヤサヨガのスタイルで連続したポーズを流れるように繰り返していきます。呼吸と共に心とカラダを整える、気持ちの良い運動量のヨガです。
ピラティス	からだの芯の筋力を鍛え、骨盤を使ってからだ全体の筋肉をスムーズに動かし、悪い癖を正して無駄な脂肪を無理なく消化していくエクササイズです。心身のリラクゼーション効果もあります。
スタンディング ピラティス 小諸のみ	立位でおこなうピラティスのクラスです。ピラティスの効果にバランス感覚の向上も加わります。動ける体をつくっていきましょう。
バランス コーディネーション	日常生活における様々な動作を効率よく滑らかに動かすための関節ほぐし・ストレッチ・軽い筋力トレーニングを行う機能改善プログラムです。
Sintex (シンテックス) トーン 小諸のみ	背骨統合エクササイズ。自然な体の運動や心身の伸びやかさを取り戻していただくためのエクササイズです。音楽も動きも呼吸もすべてゆっくりなプログラムです。
フィットネス フラ 小諸のみ	フラダンスのステップにフィットネスの要素を加え、ハワイアンソングに合わせて行うエクササイズです。穏やかで優雅なフラを楽しみながらバランス感覚や体幹強化に加えてリラクゼーション効果も期待できます。
ベリーダンス 小諸のみ	古代中東地域が発祥のベリーダンス。音楽に身をゆだねて心とからだを解放し、しなやかな体づくりをしていきましょう。
太極舞 小諸のみ (たいきょくまい)	アジア発フィットネスプログラム。太極拳、中国伝統武術、中国舞踊、陰陽五行などのエッセンスを取り入れたローインパクトエクササイズです。年齢に関係なく誰でも楽しめるエクササイズです。
ウェーブリング ストレッチ 小諸のみ	「ウェーブストレッチリング」という専用器具を使って体をほぐしていきます。普段の動作では伸ばしにくい部分もこのリングを使うと気持ちよく伸ばすことができます。痛気持ちよさを味わってみてはいかがでしょうか？
リラックスケア ストレッチ 佐久のみ	ゆったりとした動きで体を徐々にゆるめ、ストレッチで心身をしなやかに気持ちよくリラックスさせましょう。
ストレッチポール 小諸のみ	専用のストレッチポールを使って、気持ちよくからだを伸ばします。姿勢改善にも役立ちますよ。
ストレッチフロー 小諸のみ	動的なストレッチを流れるように(流れよく)、音楽に合わせて、ゆったりと流動的に行う(動かす)ストレッチプログラムです。シンプルな動き～ダイナミックな動きへ。ストレッチ効果、トレーニング効果、有酸素運動効果が期待されます。
中高年向けエクササイズ 小諸のみ	ストレッチや脳トレ、誰にでもできるかんたんな運動など、日常生活を快適に過ごせるようになる30分のクラスです。毎回内容を少しづつ変えています。
高齢者向けエクササイズ (子供スタジオ) 小諸のみ	楽しく脳活や誰もが出来る簡単な動きです。「意識」を向けて身体を丁寧に動かす事で、脳と身体の繋がりを深めていきましょう。
TRX 小諸のみ	TRXサスペンションとよばれる吊り輪のようなギアを使った自重トレーニングです。不安定な状況を作り、バランスをとりながらトレーニングしますので自然と体幹が強くなり、動ける体になっていきます！（ファンクショナルトレーニング）フィットネス初心者～トップアスリート、子供からお年寄りまで様々な人々に愛好されるプログラムです。
H I I T 小諸のみ	「High-intensity interval training(高強度インターバルトレーニング)」 自体重やトレーニングギアを使って、トレーニングと休息の時間の組み合わせで行うトレーニング方法です。短時間で消費カロリーが多く脂肪燃焼が期待できます！
シェイプアップトレーニング (女性限定) 小諸のみ	TRXの要素も入れながらの自重トレーニングをおこなうことでシェイプアップされた体を目指します。音楽に合わせて動くわけではありませんので、わかりやすく初心者の方も安心してご参加いただけます。
TRIBE TEAM TRAINING (TTT) 有料プログラム 小諸のみ	TRIBE(部族・仲間)に表されるように、少人数制の「チーム」を作り、6週間一緒にトレーニングを重ねていくトレーニングプログラムです。一人では困難なこともチームであれば乗り越えられる！一緒に目標を達成しましょう！「3,2,1GO!!!」 「TTT-FIT」 「TTT-LIFE」 「TTT-CORE」 「TTT-KIDS」など多彩なクラスをご用意します！
パワーヒップネス (女性限定) 小諸のみ	スタジオ向け初！！の【ヒップトレーニングプログラム】お尻に特化したプログラムです。
ファットバーン エクストリーム (FBX) 佐久のみ	ファット(脂肪)バーン(燃える) その名の通り脂肪燃焼に絶大な効果が期待されているインターバルトレーニングプログラムです！20分という短時間で最大の効果を生み出します！レッスン中の各自途中休憩は「Good Job!!」ここが特徴的です！様々なトレーニングで筋肉を追い込み達成感は抜群です！ご参加お待ちしております！！
SAND KICKBOX 要予約 有料プログラム 小諸のみ	音楽とビートにのせてサンドバックにパンチやキックを打ち込むキックボクシングエクササイズです！！ 無心で打ち込むことでストレス発散！！ダイエットや筋力トレーニングにもおすすめです！ぜひ一度ご参加ください！
サーキットトレーニング 佐久のみ	エアロビクスパートと筋力トレーニングパートを交互に行いながら効果的に心肺機能と筋力の向上を目指していくクラスです。脂肪燃焼効果も高まります！エアロビクスパートはとてシンプルですのではじめての方もお気軽にご参加ください！
ストレッチーズ 小諸のみ	伸縮性のあるループ状の布を使ったピラティスのクラスです。余計な力が抜けて体が軽く感じられます。 (貸し出し20名までです)
骨盤体操 小諸のみ	
ゴルフのためのストレッチ &筋トレ 小諸のみ	「いつまでもゴルフを楽しみたい」「少しでも飛距離を伸ばしたい」という方に、ゴルフスイングで使うからだの部分のストレッチや筋力トレーニングをしていきます。ゴルフは初心者ですが体の使い方はお任せ下さい！参加お待ちしております。
【ホットヨガスタジオ】	有料プログラムです。 要予約 女性限定 小諸店のみ
ホットヨガ	室温35℃～40℃前後、湿度60%前後に保たれた室内でアーサナ(ポーズ)を中心としたヨガ。常温で行うより筋肉の伸びが良く、高温多湿で行うため体への負荷が大きく、汗をかく事によりデトックス効果、代謝改善、ストレス解消に役立ちます。
マーズ	禅×音×ヨガを取り入れたマインドフルネスプログラムです。瞑想を中心とし、疲れた体と心を癒す心のフィットネスプログラムです。

スマイルストレッチ	『心と体のストレッチ』をコンセプトに呼吸やリンパの流れに着目し、腰痛、ひざ痛、肩こりなどに対する機能改善を目的としたストレッチクラスです。
SENセルフマッサージ	タイの伝統医学では、体には無数の生命エネルギーの流れるライン「SEN」があると考えられています。ストレッチとSENセルフマッサージで滞りをなくし、癒りや不調の予防改善をしていきます。
ルーシーダットン	タイの伝統医学の1つです。“ルーシー”「仙人・修行僧」が修行で痛めた体を整えるために始めた体操で“ダツ”は「伸ばす・ひっぱる」「トン」は「自己」という意味があり、いわば仙人・修行僧の自己整体法です。体が硬くても大丈夫。歪みを取り体調を整えましょう！
ボクシングエクササイズ (特別有料プログラム) 要予約	日本ミドル級チャンピオン、東洋太平洋スーパーミドル級チャンピオンをはじめとして数々のタイトルを獲得した「西澤ヨシノリ」がおくるボクシングトレーニングのクラスです。ライトに楽しみたい方からハードに汗を流したい方までぜひお申し込みください！