

《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)	エアロビ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)	エアロビ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。エアロビ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～中級)	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。
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おります。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	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!
ストロングネーション	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!!
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) を一つ一つ丁寧に教える、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。
スローヨガ	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。
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。
太極舞 (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。
リラクスケアストレッチ	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	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。
中高年向けエクササイズ	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クラスです。毎回内容を少しづつ変えています。
ファットバーン エクストリーム (FBX)	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!!
サーキットトレーニング	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も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!
【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 (ボディバンプ)	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! これでストレスも脂肪も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広げていきます!
SH'BAM (シバム)	心肺機能向上を目的としたシンプルながらも本格的なダンスの動きを取り入れた、楽しくて社交的な究極のダンスワークアウトです。シンプルなので誰でも参加することができ、プログラムを通して音楽につき動かされて思わずやりとげてしまうプログラムとなっています。ダンスの自由さと、仲間たちと一緒に踊る楽しさを体験してください。
BODYATTACK (ボディアタック)	エアロビクスとインターバルトレーニングが組み合わせら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ビ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ビクスヘビー 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!
【RADICAL FITNESS】 15/30/45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か国で導入され、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!!
RADICAL YOGA (ラディカルヨガ)	流れるような動き (フロー) で行うヨガのプログラムです。体の奥のインナーマッスルを鍛えるので、歪んだ背骨や骨盤などの骨格が筋肉にしっかり支えられるようになります。それにより身体の歪みを改善し、姿勢を正す効果が期待できます。
FIGHT DO (ファイドゥ)	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!

<b>MEGA DANZ</b> (メガダンス)	世界のさまざまなダンスジャンルを集結したプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、まさにメガ(大きな)級の楽しさを提供できるプログラムです。
<b>UBOUND</b> (ユーバウンド)	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。
<b>HYPER C</b> (ハイパーシー)	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的とした、体幹のHIIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。
<b>ELEVEN</b> (イレブン)	HIIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレティックエクササイズを組み合わせ、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させた、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラムです。効率的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることができます。
<b>RADICAL POWER</b> (ラディカルパワー)	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出来ます。
<b>RADICAL STEP</b> (ラディカルステップ)	シンプルな有酸素運動と、ステップ台の段差を利用した筋力トレーニングプログラムです。難易度は高くありませんが運動量は多めなので、短時間でしっかり運動効果を出したい方におすすめのプログラムです。
<b>LATIN DANCE</b> (ラテンダンス)	ラテンの音楽に合わせて楽しく体を動かすクラスです。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、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。
<b>RADICAL ONE</b> (ラディカルワン)	簡単な機材を使用し日常生活に必要な筋力をつけることを目的とした、中高年や初心者の方も気軽にご参加いただけるクラスです。
<b>SENIOR FITNESS</b> (シニアフィットネス)	機能改善や体力向上を目的とした中高年向けの有酸素運動のクラスです。カラダづくりやバランスアップが期待できます。初心者の方も気軽にご参加いただけます。
<b>AERO</b> (エアロ)	やさしいエアロビクスを取り入れた有酸素運動で、心肺機能向上や脂肪燃焼に効果が期待できるクラスです。初心者の方も気軽にご参加いただけます。
<b>STRETCH</b> (ストレッチ)	筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛の緩和、改善の効果が期待できるクラスです。ゆったりとした音楽に合わせて体をのばし、心身をリラックスさせていきます。