

2018年4月16日～ プログラムコンテンツ

プログラム名	時間	内容	バスタオル	シューズ
スタジオ				
ホットヨガ	60	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。代謝アップにおすすめです。	●	
ホットBeauty Life ヨガ	45	美肌効果、冷え性改善、便秘解消等美容効果の高いポーズを厳選したクラスです。	●	
ホットリンパヨガ	60	ヨガのポーズに加えて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。	●	
ホット体幹引き締めヨガ	45/60	お腹や背中周りに効くポーズを中心に展開していくクラスです。ウエストの引き締めにも最適です。	●	
ホットリラックスヨガ	60	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。	●	
癒しのホットヨガ	60	ゆったりと時間の流れを感じるクラスです。時間を忘れてリラックスしたい方におすすめです。	●	
ホット姿勢改善ヨガ	60	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く使います。カラダのバランス調整に最適です。	●	
ホットボディバランスヨガ	60	カラダの歪みを調整し、全身の筋肉バランスを整えるクラスです。	●	
ホットパワーシェイプヨガ	60	ボディメイク効果の高いクラスです。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。	●	
ホットアクティブヨガ	60	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。	●	
ホットスリムアップヨガ	60	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。	●	
ホットピラティス	45	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。	●	
体幹引き締めエアロ	45	エアロビクスの基本的な動きに加え、お腹や背中周りに効くトレーニングをミックスしたクラスです。		●
スリムアップエアロ	60	エアロビクスの基本的な動きを中心に全身の筋肉を使って脂肪燃焼を促進していくクラスです。		●
ZUMBA	45/60	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クラスです。		●
ハイパービート ～暗闇ダンスエクササイズ～	45	ヒップホップ等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クラスです。		●
AFAAキックボクシング エクササイズ	60	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格闘技エクササイズクラスです。		●
FATBURN EXTREME	60	その名の通りファットバーン「脂肪燃焼」に効果絶大なプログラムです。筋力・体力向上に最適です。		●
ヨガ	60	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。		
姿勢改善ヨガ	60	骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く使います。カラダのバランス調整に最適です。		
アクティブヨガ	60	パワーヨガの要素を取り入れ、発汗を促します。カラダの老廃物の排出に最適です。		
スリムアップヨガ	60	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。		
ピラティス	60	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。		
ボディメイクスタジオ				
ボディメイクアフターバーン	60	ご自身の心拍数や消費カロリーをリアルタイムでモニターに映し、数値を確認しながらエクササイズを行うプログラムです。エクササイズは3種類、ランニングマシン、筋力トレーニング、サイクルバイクをそれぞれ約15分ずつ行います。レベル設定は3種類、初級のスターター、中級のランナー、上級のヘビーとご自身で選べます。ランニングマシンとサイクルバイクは、トレーナーの合図で運動強度を変化させていきます。設置してあるベースシートを参考に3種類のベース、基本のBASEベース、少しきつと感じるUPベース、最大限頑張るHIGHベースを使い分けましょう。上手に心拍数をコントロールし、最大心拍数の80%以上、オレンジゾーン以上の心拍数を合計で12分間以上継続し、運動後30～40時間脂肪燃焼効果が続くアフターバーン効果を目指しましょう。もちろん結果はトレーナーがその場でフィードバックします。		●
ボディメイクサイクル	30/45	ご自身の心拍数や消費カロリーをリアルタイムでモニターに映し、数値を確認しながらエクササイズを行うプログラムです。エクササイズはトレンド的な新アイテム、サイクルバイクを使用します。45分間のクラスはチューブも使用して全身のシェイプアップを促進していきます。		●
ジム				
ファーストパーソナル	60	InBody測定で体組成（筋肉量や体脂肪量等）を測定後、効果の出る食事アドバイスやお客それぞれの目的に合わせた運動指導、マシン設定のカスタマイズを行います。ご料金は3,240円（税込）でチェックイン時に券売機にてお支払い下さい。申込方法はレッスンWEB予約、お電話、フロント受付となります。多くのお客様がスムーズにご受講できるよう変更、キャンセルは必ず2営業日前までお願いいたします。		●
フリータイム	-	ストレッチマット、ヨガマット、ストレッチボールをご自由にご利用頂けます。		

【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。

【シューズ】

- マークはシューズ必須プログラムとなります。