

2019. 2 PROGRAM CONTENTS 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。	●	
ホットリラクセスヨガ	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。	●	
ホットリフレッシュヨガ	60	基本的なポーズを取り入れながら心地良く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。	●	
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。	●	
ホット体幹引き締めヨガ	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最適です。	●	
ホット美脚美尻ヨガ	60	下半身の引き締め効果のあるポーズを中心に展開していくクラスです。代謝をアップさせたい方におすすめです。	●	
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。全身の引き締め最適です。	●	
ホットピラティス	45/60	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。	●	
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クラスです。		●
RITMOS	60	様々なダンス要素が入るアルゼンチン生まれの楽しくシンプルでダイナミックなダンスクラスです。		●
STRIKE IMPACT	45	ボクシンググローブを装着し、簡単なコンビネーションでスタンド式サンドバックを叩くクラスです。		●
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ワフワフなクラスです。		●
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。		
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。		
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。GはGROUP(グループ)、SはSTRENGTH(ストレンクス)の略です。2Gは定員が10名となり、最大5名×2グループで行います。3Gは定員が15名となり、最大5名×3グループで行います。1Sは筋力トレーニングが3~4種類がセットになった1パターンを行います。2Sは2パターン行います。		●
ボディメイクサイクル	30	誰でも簡単に汗を流せるトレンド的なアイテム、サイクルバイクを使用するプログラムです。負荷レベルを体力に合わせて調節できるので、安全に運動ができます。様々な動作で脚やお尻はもちろん、ウエストや二の腕を含めた全身の引き締め効果的です。MBはMIRROR BALL(ミラーボール)の略です。暗闇環境で周りを気にせず集中してエクササイズを楽しめます。HRはHEART RATE(ハートレート)の略です。ハートレートセンサーを着用し、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ながらエクササイズします。		●
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様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ご変更、キャンセルは必ず2営業日前までをお願いします。		●
フリータイム	-	ストレッチマット、ヨガマット、ストレッチポ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。				