

# 2023年12月 PROGRAM CONTENTS

区分	クラス	強度	内容	
ホットヨガ	癒しのヨガ	★	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。	
	デトックスヨガ	★★	全身のコリや歪みをほぐし身体の調子を整えていくクラスです。疲れが気になる方やリフレッシュしたい方におススメです。	
	姿勢改善ヨガ	★★	骨盤の歪みを調整し、身体のバランスを整えて姿勢改善、機能回復を図っていくクラスです。	
	体質改善ヨガ	★★	凝り固まった筋肉をほぐしていきながら運動量を確保していき、健康的な身体を目指していきます。	
	美尻ヨガ	★★	ウエストラインからヒップアップに効果のあるポーズを中心にこない、女性らしいボディラインを目指します。	
	美脚ヨガ	★★	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ススメです。	
	お腹引き締めヨガ	★★	お腹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。	
	代謝アップヨガ	★★	基礎代謝を上げる効果的なポーズを多く取り入れ、深い呼吸と共に身体の芯から汗をかいていきます。	
	Beauty Lifeヨガ	★★	全身を動かしながら、部分的に引き締めていくポーズも取り入れるクラスです。ボディメイクに効果的なクラスです。	
	リセットヨガ	★★	呼吸を意識しながら全身を満遍なく動かし、心身ともにバランスを整えていきます。	
	アクティブヨガ	★★★	身体を引き締めるポーズをいれながら発汗を促し老廃物の排出に最適なクラスです。	
	シェイプヨガ	★★★	様々な動きで全身に刺激を与えていきます。ダイエットや、身体を動かしてスッキリしたい方におススメです。	
ボディメイクヨガ	★★★	全身を動かしながら、部分的に引き締めていくポーズも取り入れるクラスです。ボディメイクに効果的なクラスです。		
調整系	骨盤リセット	★★	骨盤周辺の筋肉をほぐし骨盤を正しい位置に戻すことで腰痛の予防・改善になります。	
	コンディショニングピラティス	★★	身体をほぐしつつ、体のコア部分を強化し本来あるべき姿勢を目指します。腰痛や肩こりの方にもおススメです。	
アクティブ	ストリートダンス	★★	初心者の方でも大丈夫です。簡単なダンスで脂肪燃焼します。(室内用シューズ必要)	
	SALSATION®	★★	様々なジャンルをミックス！音楽を感じて歌詞を表現し機能的に身体を動かすダンスフィットネスです。(室内用シューズ必要)	
	ハイパービート	★★	ヒップホップなど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エクササイズです。(室内用シューズ必要)	
区分	クラス	時間	内容	室内用シューズ
バーチャルレッスン	FIGHT DO	45/60分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	必要
	MEGADANZ	45/60分	世界のあらゆるジャンルのダンスを楽しむことが出来るプログラムです。	必要
	POWER	45/60分	バーベルとプレートを利用して、全身の筋力アップを狙うプログラムです。	必要
	X55	45/60分	ステップ台、ライトウエイトを使用して全身をトレーニングするプログラムです。	必要
	UBOUND	45/60分	ミニトランポリンを使用した高強度のプログラムです。膝や足首への負担を最小限にして楽しめます。	必要
	HYPER C	30分	お腹とお尻の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。	必要
	YOGA	30分	ヨガをベースにしたプログラムです。初心者の方からでも安心して楽しめます。	必要なし
	OXIGENO	45/60分	ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	必要なし

## 【インストラクターレッスン参加について】

- ・全てのレッスンがWEB予約となっております。参加希望レッスンの開始5分前までにご予約下さい。
- ・女性はロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております(男性はフロント前入口よりお入り下さい)。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

## 【ホットプログラム参加について】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物・ヨガマットの上に敷くバスタオルをお持ち下さい。

## 【バーチャルレッスン参加について】

- ・ご入場はフロント前入口からお願い致します。
- ・途中入退場可能となりますが、他の参加者へご配慮下さい。

## 【新型コロナウイルス感染防止対策】

- ・レッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。もちろんレッスン中も常時換気運転を行っております。
- ※十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予めご了承下さい。

# 2024年1月 PROGRAM CONTENTS

区分	クラス	強度	内容	
ホットヨガ	癒しのヨガ	★	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。	
	デトックスヨガ	★★	全身のコリや歪みをほぐし身体の調子を整えていくクラスです。疲れが気になる方やリフレッシュしたい方におススメです。	
	姿勢改善ヨガ	★★	骨盤の歪みを調整し、身体のバランスを整えて姿勢改善、機能回復を図っていくクラスです。	
	体質改善ヨガ	★★	凝り固まった筋肉をほぐしていきながら運動量を確保していき、健康的な身体を目指していきます。	
	美尻ヨガ	★★	ウエストラインからヒップアップに効果のあるポーズを中心にこない、女性らしいボディラインを目指します。	
	美脚ヨガ	★★	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。	
	お腹引き締めヨガ	★★	お腹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。	
	代謝アップヨガ	★★	基礎代謝を上げる効果的なポーズを多く取り入れ、深い呼吸と共に身体の芯から汗をかいていきます。	
	Beauty Lifeヨガ	★★	全身を動かしながら、部分的に引き締めていくポーズも取り入れるクラスです。ボディメイクに効果的なクラスです。	
	リセットヨガ	★★	呼吸を意識しながら全身を満遍なく動かし、心身ともにバランスを整えていきます。	
	アクティブヨガ	★★★	身体を引き締めるポーズをいれながら発汗を促し老廃物の排出に最適なクラスです。	
	シェイプヨガ	★★★	様々な動きで全身に刺激を与えていきます。ダイエットや、身体を動かしてスッキリしたい方におすすめです。	
ボディメイクヨガ	★★★	全身を動かしながら、部分的に引き締めていくポーズも取り入れるクラスです。ボディメイクに効果的なクラスです。		
調整系	骨盤リセット	★★	骨盤周辺の筋肉をほぐし骨盤を正しい位置に戻すことで腰痛の予防・改善になります。	
	コンディショニングピラティス	★★	身体をほぐしつつ、体のコア部分を強化し本来あるべき姿勢を目指します。腰痛や肩こりの方にもおすすめです。	
アクティブ	ストリートダンス	★★	初心者の方でも大丈夫です。簡単なダンスで脂肪燃焼します。(室内用シューズ必要)	
	SALSATION®	★★	様々なジャンルをミックス！音楽を感じて歌詞を表現し機能的に身体を動かすダンスフィットネスです。(室内用シューズ必要)	
	ハイパービート	★★	ヒップホップなど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エクササイズです。(室内用シューズ必要)	
区分	クラス	時間	内容	室内用シューズ
バーチャルレッスン	FIGHT DO	45/60分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	必要
	MEGADANZ	45/60分	世界のあらゆるジャンルのダンスを楽しむことが出来るプログラムです。	必要
	POWER	45/60分	バーベルとプレートを利用して、全身の筋力アップを狙うプログラムです。	必要
	X55	45/60分	ステップ台、ライトウエイトを使用して全身をトレーニングするプログラムです。	必要
	UBOUND	45/60分	ミニトランポリンを使用した高強度のプログラムです。膝や足首への負担を最小限にして楽しめます。	必要
	HYPER C	30分	お腹とお尻の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。	必要
	YOGA	30分	ヨガをベースにしたプログラムです。初心者の方からでも安心して楽しめます。	必要なし
	OXIGENO	45/60分	ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	必要なし

## 【インストラクターレッスン参加について】

- ・全てのレッスンがWEB予約となっております。参加希望レッスンの開始5分前までにご予約下さい。
- ・女性はロッカーからスタジオまでは直接行けるようになっております(男性はフロント前入口よりお入り下さい)。
- ・女性ロッカー内にプログラム待ちをする場所がございませんので、予めご了承下さい。
- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております(バーチャルレッスンを除く)。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

## 【ホットプログラム参加について】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物・ヨガマットの上に敷くバスタオルをお持ち下さい。

## 【バーチャルレッスン参加について】

- ・ご入場はフロント前入口からお願い致します。
- ・途中入退場可能となりますが、他の参加者へご配慮下さい。

## 【新型コロナウイルス感染防止対策】

- ・レッスン間の除菌清掃・換気を強化しております。もちろんレッスン中も常時換気運転を行っております。
- ※十分な換気を行う為、温度、湿度が低めになる場合がございますので、予めご了承下さい。