

PROGRAM CONTENTS

初級から上級まで！
全身で感じる
爽快ワークアウト！



エアロビクス

初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。

かっこよく楽しく！
踊るたび、
心が弾む！
Let's Dancing♪



ダンス

サルサ・ジャズダンス・KPOP・HIPHOP・MEGADANZ
ストリートダンス・DISCO WORLD・ZUMBA・RITMOS

様々なジャンルのダンスが揃っているので挑戦したい方にもおすすめです。

続けるたびに、
変わるカラダ、
整うココロ。



ヨガ・ピラティス
背骨コンディショニング

ご自身の身体お悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ！



ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

身体に優しく
効果抜群！
リズムに乗って
水中エクササイズ！



アクアビクス

音楽に合わせて、水中で全身運動を行います。体力アップに効果的です。

June Program Schedule

NEW LESSON !!

ホットヨガ

【月曜】 11:15 ~ 担当: Anju

ほぐしから丁寧にポーズを行い、
後半は呼吸に合わせてしっかり動くヨガ
クラスです。身体への理解を深め、柔軟
で動きやすい体づくりを目指します。

シックスパック

【日曜】 13:15 ~ 担当: 津波

短時間でしっかり効かせる腹筋集中
プログラム！30分でシックスパックを
目指す高効率レッスンです。初心者
から上級者まで自分のペースで参加
OK!

紹介キャンペーン実施中!

紹介者

ご家族
ご友人

ご紹介者様、ご入会者様それぞれにプレゼント！
同伴ビジターパス 3回分 **or** レッスン優待券 3枚

PERSONAL TRAINING



ファースト
パーソナル



ボディメイク
パーソナル



フリーウエイト
パーソナル



ペア
パーソナル

フロントとWEBからご予約が可能です。お気軽にお声がけください。

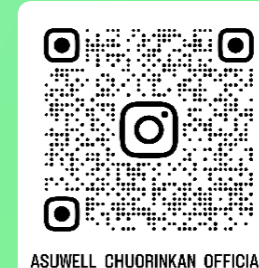
SNS INFORMATION



LINE



パーソナルWEB予約



Instagram



レッスンWEB予約

クラス		時間	バスタオル	シューズ	内容
フリー	アクア	45			音楽に合わせて、水中で全身運動を行います。脂肪燃焼、体力アップに効果的です。
オリエンタル	楽ゆるメソッド	45		●	自重トレーニング、ストレッチ、簡単なエクササイズなどでカラダを整えて機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。全身のコンディションを、より快適によりアクティブな状態にしましょう。
	ペルビックストレッチ	45			ペルビックとは骨盤の意味です。新陳代謝を高め、新しい形で筋力をつけていきます。
	ヒーリングヨガ	45			リラクゼーション効果の高いポーズを心地良く行っていきます。緊張した心身を癒し、日々の活力が湧き出るよう、心の安定を目指すクラスです。
	ハタヨガ	45			心を整え、精神面のバランスを整えるヨガです。深い腹式呼吸を取り入れることで身体の柔軟性向上にも効果があります。
	パワーヨガ	45			連続してポーズを行う運動量が多いクラスです。脂肪燃焼や新陳代謝の促進にとっても効果的です。
	癒しのハタヨガ	60	フェイスタオル 長めのタオル		心も体も頭もゆるむ時間。頑張る、緊張、一生懸命を一休み。声に導かれながら心地よいヨガの時間を過ごしていきます。
	経絡ヨガ60	60			東洋医学の概念をヨガに取り入れ、気や血の通り道である「経絡」へ刺激を与え、心身を整えていくクラスです。
	リセットヨガ	45			日常の中で生まれる心身の癖を深く観察し筋力や柔軟力などのバランスをポーズから調整。健康的に活動出来る心身づくりと共に整う心地よさ味わっていきます。
	ピラティス	45			深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな身体づくりを行います。綺麗な姿勢を作り出すボディメイクピラティスもおすすめです。
	背骨コンディショニング	45・60			肩こり・腰痛・膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させます。
	トータルボディシェイプ	45		●	筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かします。
	ボディコンディショニング	60			簡単なエクササイズで身体を整えて、機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。日常生活で凝り固まった身体をほぐしましょう。
	コアコンディショニング～FRP～	45			FRPとはファンクショナルローラーピラティスの略。ストレッチポールを使用し、コア・インナーマッスルを意識しながら機能的な身体づくりを目指します。
	バランスコーディネーション	45	フェイスタオル 長めのタオル		関節ほぐし・ストレッチ・筋トレをバランス良く行う【日常生活動作の機能改善】を目的としたプログラムです。
	呼吸&フローヨガ	60			優しい呼吸法で体を整えた後、流れるように体を動かしながら肺活量を鍛えます。心身をリラックスさせ、深く心地よい呼吸ができる状態を目指すクラスです。
	コアトレーニング	60		●	効率良く動かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢を良くしたい方にオススメです。
	BODYART Training	60			ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだドイツイ発祥のマットエクササイズ。日々の生活を健やかに過ごすための身体づくりを目指します。
	STRONG Nation	45		●	格闘技動作と自重トレーニングでしっかり汗のかけるクラス！音楽に合わせた動きで、ちょっとキツくても頑張れる！やりきった後の爽快感、達成感をぜひ味わってください！
	Body Make Power	45		●	バーベルを使った筋力トレーニングや体幹トレーニングで、バランスアップ・動ける体を作ります。筋力に自信が無い方もぜひ！
	太極拳	45			中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです。初めての方でも参加しやすい初級クラスです。
骨盤底筋フィットネス	45			骨盤の底にある「骨盤底筋」を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待出来ます。	
オリジナル	ストライクインパクト	45		●	暗闇空間でボクシングや自重トレーニングを行います。日常から離れ、爽快な気分を味わいましょう。
	ハイパーボディ	45		●	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。全身ボディメイクに効果的なクラスです。
	ハイパービート	45		●	ヒップホップ、ハウス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新感覚のダンスエクササイズです。ストレス発散&脂肪燃焼効果バツグン！クラブやパーティーの雰囲気を楽しみましょう！
	ハイパークラッシュ	45		●	パンチやキックを繰り返して、普段使わない筋肉を刺激します。ストレス発散や効果的な体づくりを行います。
	ハイパーエキサイト	45		●	ファンクショナルトレーニングで機能的な体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼もできるエキサイティングなクラスです。
球技	卓球	60		●	卓球に慣れ親しんだ方向けのプログラムです。1対1or2対2でゲーム形式で行います。定員36名。
	バドミントン	60		●	得点を競わずどなたでも気軽にご参加頂けます。2対2に分かれてゲーム形式で行います。定員20名。
	ミニサッカー	60		●	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バスケットボール	60		●	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
	バレーボール	60		●	6対6に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。最低催行人数8名。
ホット	ホット骨盤エクササイズ	45	●		骨盤の歪みを調整し、腰周りの筋肉、おなか周りの筋肉をバランスよくエクササイズします。気持ちよく汗をかけるクラスです。
	ホットヨガ	45・60	●		ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。しなやかで美しいボディラインをつくりまします。
	ホットSlowFlowヨガ	60	●		呼吸を意識しながらゆっくりとポーズを行います。気持ちよくカラダをほぐした後は深い瞑想へ誘われます。ヨガと瞑想でココロとカラダをリセットしましょう。
	ホットスリムアップヨガ	45	●		お腹やウエスト周りを引き締めていくクラスです。サイズダウンを目指しましょう。
	ホットデトックスヨガ	45	●		暖かい環境で、むくみや冷えの解消、疲労回復効果のあるクラスです。
	自律神経を整えるホットヨガ	45	●		深く穏やかな呼吸を意識し、ゆったりと身体を動かしていきます。自律神経のバランスを整え、心身ともにリラックスしていきましょう。
	ゆるホットアライメントヨガ	45	●		呼吸に合わせて正しいアーサナ(ポーズ)を行い心のリラクゼーション、身体の歪みを整えていきます。 ※通常ホットクラスとは異なりゆるめのホットクラスとなります。
	ホット朝活ヨガ	45	●		2日の中で最も体温が低い朝。ヨガを行う事で、身体が温まり、血流を良くし、代謝UPや冷え性の改善に効果的です。寝ている間に硬くなった筋肉を促し、肩凝りの予防にも最適です。
ダンス	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プログラムです。エキゾチックな雰囲気エクササイズします。
	フラダンス	60			ハワイの心地よい音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。
	HIP HOP	45		●	爽やかな音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。
	DISCO WORLD	60		●	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、1970～1981年の曲に合わせて踊ります。
	RITMOS	45・60		●	様々な要素を融合したダイナミックなダンス系プログラムです。どなたでもご参加頂けます。
	サルサ	60		●	サルサ音楽に合せ軽快にステップを踏み、ラテンのノリで情熱的に楽しく踊りましょう！脂肪燃焼効果も抜群でダイエットに最適！
	メガダンス	45		●	世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲12で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジが特徴です！
	ストリートダンス	45		●	ビートとリズムに合わせて5拍子のビートや音に基本のリズムとして音楽に乗って踊るダンスレッスンになります。ダンスが初めてな方もお気軽にご参加下さい！
	ジャズダンス	45		●	バレエ要素を取り入れたダンスです！様々なジャンルの音楽に合わせてながら、自由な感性で感じたことを身体全体で表現できるプログラム。初心者の方も無理なく楽しめます。
	KPOP	45		●	kpopの完全コピーダンスを踊っていきます。アーティストさんみたいになりきって踊りましょう♪kpopを知らない方も皆さんダンスを楽しんでいきましょう！！ストレッチからゆっくり進めていくので初心者の方も大歓迎です。
エアロビクス	スリムエアロ	45		●	エアロビクスの基本的な動きで脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	ビギナーエアロ	45		●	気持ちよく身体を動かし、脂肪燃焼を目的としたクラスです。エアロビクスの基本動作が習得できます。
	ラテンエアロ	45		●	ラテンの曲調に合わせ、ラテンダンスの動きを楽しむクラスです。
	ボディスレンダー	45		●	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	エンジョイエアロ	45		●	エアロビクスの振り付けを楽しみながら脂肪燃焼が期待できるクラスです。
	ビギナーエアロプラス	45		●	エアロビクスの基本ステップ+チャレンジステップも楽しみながら脂肪燃焼のクラスです。