

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。	●	
ホットリラクゼーションヨガ	45/60	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。	●	
ホット骨盤ヨガ	60	骨盤のしなやかさを育てるクラスです。ヨガをベースに、シンプルなエクササイズやストレッチなどで構成します。	●	
ホット全身むくみ解消ヨガ	60	血行やリンパの流れを良くし、全身のむくみを解消していくクラスです。美肌や足痩せにも効果的です。	●	
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。	●	
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。	●	
ホット美脚美尻ヨガ	60	下半身の引き締めにも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	45	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。	●	
ホット美ボディメイクヨガ	60	女性特有のボディラインを活かし、スタイルアップに繋がるアーサナを行います。	●	
ホット週末身体メンテナンスヨガ	60	身体のコリ、疲れを汗と共に流しましょう。身体の調整に効果的です。	●	
ホットフローヨガ	45	流れるように様々なポーズを取りながらカラダの歪みを整えていきます。ボディバランスの調整にも効果的なクラスです。	●	
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。		●
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クラスです。		●
DISCO WORLD	45	ディスコのステップを70年代後半から80、90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスクラスです。		●
ハイパークラッシュ	30/45	パンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効率的に身体づくりを行います。		●
ストライクインパクト	45	暗闇×音楽×ボクシング！エンターテイメント型ボクシングプログラム。 リアルな打感で体幹を引き締めるあつという間の45分間！		●
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	45	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。		
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。		
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。		
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。		
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。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。上手に心拍数をコントロールし、最大心拍数の80%以上、オレシ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。GはGROUP(グループ)、SはSTRENGTH(ストレンクス)の略です。定員が9名となり、最大3名×3グループで行います。4Gは定員12名となり、最大3名×4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。		●
ボディメイクアフターバーン30 Beginner	30	ボディメイクアフターバーンの30分バージョンになります。最大3名×3グループで行い、各エクササイズの時間を短縮し短時間で脂肪燃焼をしたい、汗をかきたい方や初めてボディメイクアフターバーンに参加される方におすすめです。		●
ボディメイクアフターバーン30 BURN SHAPING	30	ボディメイクアフターバーンの30分バージョンになります。最大3名×4グループで行い、各エクササイズ20秒全力で動いて10秒休憩を8セット行います。短時間で効果的に脂肪燃焼、ボディメイクができます。		●
ボディメイクサイクル	30	立ちこぎやダッシュなどの動きで脂肪燃焼を目指します。初めてご参加の方にもおすすめです。		●
サイクルバーニング	30	ペダルを思いっきり漕ぐことで脂肪燃焼の効果大。短時間で汗をかき、たくさんのカロリーを消費します。		●