

◆タイムスケジュール 内容解説◆

	クラス名	備品	必要なもの	内容
常備プログラム	 ZUMBA	-	シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
	J-POP DANCE GROOVE	-	シューズ	J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動量を上げ、汗をかくプログラムです。
	ベリーダンス	-	-	アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊で、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢（手脚）の動きを中心に行うダンスプログラムです。インナーマッスルが鍛えられ、ウエストのくびれ作りや骨盤の矯正に効果があり、美しい身体を目指していきます。
	FIGURE 8	-	シューズ	競技ダンススタイル（メレンゲ、サンバ、ジャイブ、バンドブレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れた、アメリカ発のダンスフィットネスプログラムです。ウエストのくびれメイク・全身のシェイプアップ・筋肉の柔軟性の向上・体幹強化などに効果があり、メリハリのある身体を目指していきます。
	LES MILLS BODYCOMBAT	-	シューズ	世界で人気の音楽に合わせて、ボクシング・空手・テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた有酸素プログラムです。ストレス解消・シェイプアップを目的とされる方におすすめです。テクニックの時間では、よりかっこよく効果的に動けるように練習をしていきます。
	キックシェイプ	-	シューズ	音楽にあわせてボクシング動作とキック動作を行います。動作は簡単で、背中への凝りの緩和やストレス解消になるプログラムです。
	格闘オリジナル	-	シューズ	音楽にあわせてパンチ・キックなどのキックボクシング動作で有酸素運動を行います。毎回違うコンビネーションを楽しめます。
	LES MILLS BODYATTACK	-	シューズ	ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズを組み合わせたワークアウトで、シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのワークアウトです。
	リラックスヨガ	ヨガマット	-	座位を中心としたアサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます
	スリムフローヨガ	ヨガマット	-	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくりと動いていくヨガプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わう事ができます。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます
	ボディメイクヨガ	ヨガマット	-	ヨガのポーズ、体幹の強化、ボディメイクの要素を取り入れたプログラムです。
	背骨コンディショニング	ヨガマット	フェイスタオル	不調や痛み改善の改善を目指し、簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラムです。 ※タオルを使用したコンディショニングを行うため、長めのタオル（フェイスタオル）をお持ちください。
	Ballettone	-	-	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、有酸素運動とトレーニングを組み合わせたプログラムです。
	Wow! HIP	バンド ヨガマット	-	バンドを使ってヒップトレーニングをするプログラムです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるため、正しいフォームで効果的にトレーニングができます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わったらあとは達成感でいっぱいになること間違いなしです。
	Wow! CORE	バンド ヨガマット	-	体幹（お腹、背中、腰、お尻）のトレーニングに特化し、姿勢改善、腰痛緩和や運動機能の向上も期待できるプログラムです。アップテンポな音楽に合わせて動いていきますので、楽しみながらトレーニングをされたい方、また、トレーニングが初めての方でも安心して参加いただけるクラスです。
ホットプログラム	美脚フェイス	ヨガマット	-	美脚フェイスは、目や耳、口、鼻といった顔のパーツを使って、全身を整えるメソッドです。顔とカラダは一枚の皮膚でつながっています。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこばりを解消します。「全身を整える」を簡単に体感できるメソッドです。
	美脚ラインエクササイズ	ヨガマット	-	体幹を伸ばす・縮める・捻る動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで、歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すプログラムです。
	美脚ライン®ホットストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
	美姿勢ストレッチ&エクササイズ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	全身のストレッチを行い、足元、背骨、骨盤を整えてから、美しい姿勢に必要な筋力トレーニングを行います。肩凝りや腰痛緩和等の効果も期待できるプログラムです。
	ホットヨガ骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	骨盤周りや背骨周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にオススメです。
	ホットヨガリンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	リンパの流れを良くしながら毒素を流し、しなやかで女性らしい美脚効果やスッキリとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を行うヨガプログラムです。
	ホットヨガリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にもおすすするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。 ※日曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガデトックス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れた方におすすめするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
	ホットヨガベースヨガ	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。 ※水曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	ホットヨガミドル	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	ヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におすすめするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめです。
	ホットヨガアドバンス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。ヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめするクラスです。 ※ヨガが初めての方は他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします ※土曜日のクラスは温度が低めのホット環境
	 ZENSEE mindfulness ～ 癒 ～	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた、心身の調整を図るためのプログラムです。レッスン始めにご紹介する禅の言葉でご自身の心と向き合い、ヨガやストレッチを組み合わせた動作でリフレッシュを図ります。レッスン終盤は静かな時間を過ごしながら心を整えていきます。
	ホットルーシーダットン	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
	ホットピラティス	ヨガマット	バスタオル 1枚の水	ホット環境で発汗を促しながら、インナーマッスル体幹の強化につながるピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで背柱や骨盤周りのがほぐれ、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
ササバニシヨンプログラム	AntiGravity® Exercise&Relax (high&low/ハンモック)	ハンモック ヨガマット	-	背骨のしなやかさは思考の柔軟さ若さの象徴です！ AntiGravity®イチョンの「無加圧逆転位」に慣れ親しみ、カラダのメンテナンスにもご利用していただけるクラス。ハンモックの扱い方に慣れ自重と重力を利用し心とカラダを開放しストレスフリーになりましょう。
	AntiGravity® Active Yoga	ハンモック	-	ハンモックがサポーターとなり、関節や筋肉に余計な負荷をかけず地上では難しいヨガポーズにチャレンジします。深い呼吸や自身へと意識を高めていくことができ、しなやかなカラダと心をつくれます。
	AntiGravity® Body Make	ハンモック	-	バレエのメソッドを取り入れ、指先から足先まで全身くまなく美しく動かします。特に下半身（下腹部、ヒップ、レッグス）の引き締めに効果がある有酸素系クラスです。バレエやダンス未経験でも楽しめます。
	AntiGravity® Pilates	ハンモック	-	ハンモックを使用して『コアを意識した比較的にシンプルな動作の筋トレ』を行います。ハンモックのホールド感でコア意識も高まり身体の内側が熱くなってくると実感できます。主に胸式呼吸をおこない「呼吸」と「動き」をリンクさせます。
マシンプログラム	マシンピラティス	マシンピラティス	滑り止め付き靴下	リフォーマー初級者を対象に、運動への理解と全身をまんべんなく使うプログラムです。筋力・柔軟性の向上や、姿勢改善、ストレスや疲労感の軽減等が期待され、日常生活の質の向上を目指します。年齢問わず、運動初心者の方にも参加いただけます。

※プログラム内容は、インストラクター都合・クラブ都合・集客状況により定期的に見直す場合がございます。