◆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
常温プログラム	ZUMBA	-	シューズ	ラテンの音楽に合わせながら、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。
	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。
	サンバ	-	シューズ	基本ステップから丁寧に繰り返し練習しますので、安全に楽しくサンバのステップが習得できます。発汗・脂肪燃焼にも効果的です。
	LesMILLS BODYCOMBAT	-	シューズ	世界で人気の音楽に合わせ、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。
	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ないます。 毎回違うコンビネーションを楽しめます。
	UBOUND RADICAL FITNESS	トランポリン	シューズ	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラムです。 トランポリンの上で飛ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで 体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
	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	不調や痛みの改善と緩和を目指し、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。
	Balletone	-	-	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。
	コアピラティス	ヨガマット	-	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締めに効果の高いピラティスエクササイズを中心に行う。
	ペルビックストレッチ	ヨガマット	-	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズをする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ下腹部の引き締めなどに効果のあるプログラムです。
HOTプログラム	モナリザ	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラムです。 体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
	美軸ライン® ホットストレッチ	ヨガマット	バスタオル 1ℓ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 1ℓ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 1ℓの水	骨盤周りや背中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、冷え性の方にお勧めです。
	ホットヨガ リンパフロー	ヨガマット	バスタオル 1ℓ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 ベーシック	ヨガマット	バスタオル 1ℓ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。
	ホットヨガ ミドル	ヨガマット	バスタオル 1ℓ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 1ℓ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
	ZENSEE サウンドフローヨガ ～ 禅ヨガ～	ヨガマット	バスタオル 1ℓの水	オリジナルヒーリングサウンドをBGMに、ZEN瞑想とヨガを行うプログラムです。音に合わせて流れるように動くヨガなので、集中とリラックスを同時に体感できます。心のざわつきを抑え、安定したリズムの中でじっくりと身体を整えるサウンドフローヨガです。
	ホットルーシーダットン	ヨガマット	バスタオル 1ℓ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。
サスペンションプログラム	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®イチオシの「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、しなやかな強いカラダと心をつくります。
	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® Restrative Yoga	ハンモック ヨガマット	-	Restorativeは「回復」を意味し緊張を緩め身心をメンテナンスできるプログラムです。 最初にAGの逆転ポーズ(スパイダーマン)で血流を促したのち、ハンモックを低くして呼吸に合わせじっくりと体をほぐし緩めましょう。
	AntiGravity® Wellness Yoga	ハンモック ヨガマット	-	毎日をいきいきと生きる女性向けに、ハンモックヨガのプログラムをバランスよく60分にまとめたクラスです。 運動を習慣化してより健康になりましょう！重力からの圧迫とストレスから解放します。
マシンピラティス	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。