

スタジオプログラム内容解説

★エアロビクス

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
エアロスタート	30	★	★	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。 (弾む動作は一切入りません。)	○	○
エアロビクスライト	45	★★	★	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や 脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)	○	○
エアロビクスミドル	45	★★★	★	シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を 楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。 ライトに少し慣れてきた方向けのクラス(トレーニングパートあり)	○	○
エアロビクスコンボⅠ	45	★★	★★	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)		○
ダンスエアロ	45	★★	★	エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込み、足・腰・肩を使うことで 体幹部の筋肉を動かす有酸素運動のクラス。		○

★ステップエクササイズ

ステップライト	45	★★	★	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 ステップになれた方向けのファンクラス。(初級クラス)	○	○
ステップコンボⅠ	45	★★★	★★	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。 ステップになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)		○

★ダンス系

 ZUMBA FITNESS (ズンバ)	45			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クラス。	○	○
 RITMOS (リトモス)	45			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスを シンプルに1曲ずつ完成させ振り付けを楽しむクラス。	○	○
J-POP&K-POP	45			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効果を上げ 汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加いただけます。	○	○
ストリートダンス (HIPHOP系)	45			ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。	○	○
フラダンス	45			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを 振り付けとして楽しむクラス。※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。	○	
バレエ	45			バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして 楽しんで頂けるクラス。(トウシューズは不要です)	○	○
ベリーダンス	45			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きと それに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。	○	○
ジャズダンス	45			本格的ジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむクラス。		○

★LESMILLSプログラム

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
 LES MILLS BODYPUMP	45			バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。 シェイプアップクラスの決定版!!世界最高峰プログラム。	○	○
 LES MILLS Shapes	35/45			ピラティス・バレエ・パワーヨガの要素を取り入れたローインパクトストレングストレーニング。自 分のペースで全身満遍なくトレーニングしたい方にオススメ。	○	○
 LES MILLS GRIT カーディオ	30			心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバル ト レーニング(HIIT)クラスです。様々な自重のエクササイズでチャレンジを提供します。 音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	○	○
 LES MILLS GRIT ストレngths	30			バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し 引き締まった筋肉を作る、30分のハイインテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)。 音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	○	○
 LES MILLS GRIT アスレチック	30			アスリートのように動ける身体を作る30分のハイインテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)。 ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し引き締まった身体を作ります。音 楽でテンションを上げリズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	○	○
 LES MILLS BODYCOMBAT	45			究極の格闘技系エクササイズ! 格闘技全般の要素w/oストレスの解消・脂肪燃焼効果は絶大!! パンチやキックを打つことで今まで体感したことのない非日常の世界へと誘います♪	○	○
 LES MILLS BODYATTACK	30/45			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とランニング、ジャンプなどの アスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。	○	○
 LES MILLS BODYJAM	45			BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせです。 (インストラクターにより実施内容を変更する場合もございます。)		○
 LES MILLS BODYBALANCE	45			太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、全身の強化・柔軟性・バランスを向上し 心身の調整を図るクラス。(インストラクターによりやる内容を変更する場合もございます。)	○	
 LES MILLS DANCE	45			シンプルな振付で1曲完結で行うダンスプログラム。性別・年齢・経験を問わず楽しめるクラスです。	○	○
 LES MILLS tone (トーン)	45			より健康的で、元気にそして丈夫で強くなりたい方のための カーディオ・ストレngths・コアトレーニングを1つに集約したワークアウトです。	○	○

★RADICAL FITNESSプログラム

 UBOUND RADICAL FITNESS	45			一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プログラム。 トランポリンの上で跳ぶ(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し 体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力向上が期待できます。	○	○
 FIGHT DO RADICAL FITNESS	45			ボクシングとその他の格闘技の長所を組み合わせたプログラムです。 非常にシンプルでダイナミックな格闘技系クラス。	○	○
 MEGADANZ RADICAL FITNESS	45			ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで 構成されるワールドダンスプログラム。	○	○

★アクティブ系

 Wow! HIP ワオ!ヒップ	45			バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。 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。 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ます。 終わった後は達成感でいっぱいになります。	○	
ファイティング・シェイプ	45			発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。 軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感で全身を躍動させる達成感をお楽しみください。	○	○
ハイブリッド・ボクシング	45			発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。 軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を 躍動させる達成感をお楽しみください。	○	○

★健康・その他

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
リフレッシュ体操	45			簡単な体操で股関節周り・背中（肩甲骨周辺）を動かし身体も心もリフレッシュするクラスです。	○	
<i>Choreospirals</i> (コリオスパイラル)	45			ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながらの簡単なストレッチを行います。 手のひらサイズのボール(0.45kg)を使用し、伸びやかに動くことにより体がほぐれていくのが感じられます。	○	○
<i>Balletone</i> (バレトン)	45			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。	○	

★やさしいプログラム

やさしいラテンダンス	45			無理のない有酸素運動でラテンの音楽に合わせながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れていきます。日常生活に必要な体力の向上、脂肪燃焼効果の期待ができるプログラム。	○	○
やさしいエアロフット	45			日常生活で疲労が溜まりやすい脚を簡単な体操で整え音楽に合わせて身体を動かすクラスです。	○	○
やさしいヨガ	45			動作説明や見本の時間が多いヨガのクラスとなります。初めてのの方はもちろん ゆったりペースで受たい方も安心してご参加頂けます。	○	
やさしいピラティス	45			リハビリに基づいて作られたプログラム。動作説明や見本の時間が多いクラス。 初めてのの方はもちろんゆったりペースで受たい方も安心してご参加いただけます。	○	

★ホットプログラム

HOT YOGA ビギナー	45			十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOT YOGA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。	○	
HOT YOGA ミドル	45			HOT YOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。 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ススメのクラスです。		
Seasinal Flow Yoga	45			アクティブに全身を動かし、様々なポーズにチャレンジするプログラム。 強度の高いフローヨガは、体幹や下半身の強化に繋がり、身体全体のバランスが向上します。 動く瞑想効果により、マインドフルネスの効果が高まり心の安定を目指します。		
HOT YOGA 骨盤調整	45			骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。 下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。	○	
HOT YOGA リフレッシュ	45			座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガクラス。座ったポーズが多いため 体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるクラス。	○	
HOT YOGA デトックス	45			立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガクラス。 アクティブに動く事により、たっぷり汗をかけるクラス。	○	
HOT YOGA コリオ	45			YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。 動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。	○	
美軸ラインストレッチ	45			骨盤調整&ストレッチ&エクササイズで、 女性ホルモンを増やし健康的に女性らしさアップするクラス。	○	
～Light～	45			床の温度を温め、前半または後半に室内温度が上昇するクラス。 バスタオルは必ずご持参下さい。	○	
～Warm～	45			床の温度を温め、徐々に身体を温めていくクラス。 バスタオルは必ずご持参下さい。	○	

※外気の影響等により、室温・湿度が設定と異なる場合がございます。

★ヨガ・ピラティス系

クラス名	時間	強度	難度	内容	初	靴
ヨガコリオ	45			YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。 動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。	○	
 ZENSEE mindfulness (ゼンシー)	45			ZEN(禅)の知恵とYOGAを組み合わせたココロと身体の調和を図るためのプログラム。 ヨガやストレッチを組み合わせた動く瞑想と、仰向けや座禅で行う静かな瞑想を実践し 今のご自分の身体、呼吸、心と向き合います。	○	

★コンディショニング系

背骨コンディショニング	45			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。	○	
バランスコーディネーション	45			体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り 身体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。	○	
整体オリジナル	45			整体の手法をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すクラス。 （インストラクターにより内容に違いがございます。）	○	
ボディメンテナンス	45			「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。	○	
美軸ラインエクササイズ	45			普段の生活で動かさないところを動かして、身体の軸を整え、軋ばない身体を目指すクラスです。	○	
ダンサーズストレッチ	45			全身のストレッチを行います。特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進。 柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。ダンサーのようなしなやかなからだ作りにお勧めです。	○	

★ショート・はじめてプログラム

ストレッチ	45			全身のストレッチを流れよく行い、正しいフォームで行うことで 筋肉の伸びを感じていただけるプログラム。	○	
はじめてプログラム	20			スタジオにはじめて参加されるお客様におすすめなプログラム。 短い時間でレッスンの雰囲気を楽しめるのでお手軽に身体を動かすことができます。	○	
シェイプアップエクササイズ	20			上半身、下半身、腹筋（体幹）をブロックごとに分けて、自重でトレーニングするクラス。 スタジオレッスンが初心者の方に特におすすめ。	○	
可動域向上ストレッチ	20			関節可動域を広げ、トレーニングや有酸素運動のパフォーマンスUPにつなげるクラス。 どんな方にもご参加いただけます。	○	

★アンティグラビティ

 ANTIGRAVITY (ハンモックConditioning)	60	☆	☆	ハンモックで身体や心を整えていくクラス。逆さのポーズを入れたメンテナンス効果が 高いクラスとハンモックを低くしてストレッチを深めるクラスを交互に行う。 初めての方や身体のメンテナンスをしたい方へオススメ。	○	
 ANTIGRAVITY (ハンモックExercise)	60	★★	★★	ハンモックの使い方に慣れた方への応用クラス。ポーズのバリエーションを楽しみながら 体幹やバランス感覚を鍛えていく。心地よい汗をかきエクササイズを楽しみたい方にオススメ。		
 ANTIGRAVITY (ハンモックAdvanced)	60	★★★	★★★	ヨガ・ピラティス・バレエ・筋トレ等の要素を取り入れたアドバンスクラス。 運動強度も高く、チャレンジング。継続することで心身の成長を感じられる。 トレーニング効果を求める方にオススメ。 （内容はインストラクターの保有資格により異なります。）		

プールプログラム内容解説

★スイミングプール

クラス名	時間	備品	内容	目的・効果
スイムスタート	30		全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。 顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。	初
クロールベーシック	30		クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ 顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。	初
背泳ぎベーシック	30		背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。	初
背泳ぎインター	30		背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や 効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。 (背泳ぎ25M以上泳げる方が対象)	中
平泳ぎインター	30		平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や 効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。 (平泳ぎ25M以上泳げる方が対象)	中
バタフライベーシック	30		バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用して ゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。	初
バタフライインター	30		バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や 効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。 (バタフライ25M以上泳げる方が対象)	中
スピード&ディスタンス	45		連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。 45分で1200～1500Mを泳ぐクラス。 (4泳法100M以上泳げる方が対象)	ト

初

初めての方でもお気軽に
ご参加いただけるクラス

筋

筋力UP・基礎代謝UPに
最適なクラス

燃

脂肪燃焼効果が期待でき
ダイエットに最適なクラス。

中

各種目25m以上泳げる方
向けのクラス

ト

100m以上泳げる方・泳力向上
したい方向けのトレーニングクラス

★フィットネスプール

クラス名	時間	備品	内容	目的・効果
水中ウォーキング	20/30		基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した 強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。	初
ミットトレーニング	20	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きを使った 筋カトレーニングを行うクラス。（音楽にあわせず行います。）	初筋燃
ミットシェイプ	20/30	ミット	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや 機能的な動きを使った筋カトレーニングを行うクラス。 (音楽もベースとして使います。)	初癒
アクアベーシック	30		音楽のリズムに合わせて スムーズな動作交換で効果的に動いていくクラス。	初燃
アクアベーシック	30		音楽のリズムに合わせて スムーズな動作交換で効果的に動いていくクラス。	初燃
アクアコリオ	30/45		毎回同じ内容（コリオ）で音楽のリズムに合わせて動き 少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。	初燃
アクアヌードル	20	ヌードル	ヌードル（浮遊具）を使って筋カトレーニングや リラックスを行うクラス（音楽もベースとして使います）	初

目的別プログラム紹介

初めての方にオススメ！！

水中ウォーキング～フィットネスプール～

基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を
様々なバリエーションで行う為、1人で歩くよりも効果的に身体を動かせます！
複雑な動作がない為、初めての方でも安心してご参加いただけます！！

是非、一度ご参加ください！

初めて方も
安心

+α...さらに泳力アップしたい方はコレ！！

パーソナルスイム～有料～

30分間1コース貸切でコーチとマンツーマンレッスン！
お客様の様々な悩みを解消！（泳力フォームアップ、姿勢改善、筋力アップ）
ご要望に合わせ丁寧な指導を致します。周りを気にせず、練習が可能！
実施曜日、時間帯はプールエリア内掲示・スタッフまでお問い合わせください。
※料金はコーチによって異なります。3,300円または3,850円

個別
レッスン

グループエクササイズで効果を感じる為には…

初めて出るレッスン…できれば3回はチャレンジして参加してみましょう。
1回目…様子を見ながらマイペースに！
2回目…様子をつかめたら、動作のポイントにも耳を傾けて！
3回目…慣れてきたらより効果が感じれるはず！