
















	クラス名	時間	使用備品	シューズの有無	内容
エアロビクス	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）
	エアロビクス～初級クラス～	45			音楽に合わせて軽やかにステップを踏みながら、無理なく全身を動かせるプログラム。シンプルなお動きなので、初めての方や運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。
カーディオダンス	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。
	<b>RITMOS</b> (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。
	 <b>ZUMBA</b> (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。
	カーディオダンス	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさと有酸素運動としてのエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けの有酸素系ダンスクラスです。シンプルなお動きでスタイルを出しながら楽しめます。
	ダンスエアロ	45			様々な動きで身体を機能的に使いながらダンスの楽しさとエクササイズ効果を同時に感じていただけるインストラクターオリジナルの初級者向けのダンスクラスです。シンプルなお動きでスタイルを出しながら楽しめます。
	ジャズダンス	45			クラシックバレエを基礎とし、つま先や指先まで意識を高め、美しくそしてしなやかに動きます。曲によってスローなダンス、キレのあるダンスやファンキーなダンスなど幅広いダンスジャンルになります。
LES MILLS	<b>LES MILLS BODYCOMBAT</b> (ボディコンバット)	45			格闘技全般の要素を取り入れた動きで、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラム。
	<b>LES MILLS BODYATTACK</b> (ボディアタック)	45			筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。
	<b>LES MILLS BODYPUMP</b> (ボディパンプ)	45	ステップ台 バーベルセット		音楽に合わせてバーベルを使用し、全身をまんべんなく鍛える筋力トレーニングのプログラム。
筋力コンディショニング	<b>Wow! HIP</b> (ワオヒップ)	30/45	バンド ステップ台 ウェイトプレート		バンドを使用し、お尻をメインにトレーニングをするクラス。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。
	<b>Wow! CORE</b> (ワオコア)	30/45	バンド ウェイトプレート		胴体部分の筋肉を強化し、姿勢の改善や運動機能の向上も期待できるプログラムです。
	<b>BOUND</b> (ユーバウンド)	30/45	トランポリン		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。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。
	マッスル・ビルディング	45	ヨガマット		背中・脚・腕を引き締め、胸・ヒップをアップしながらしっかり鍛え、ゆるいサーキット形式で繰り返し行うプログラム。 最後はHIITという脂肪燃焼エクササイズでしめます。初めての方でも楽しみながら、自分の体が変わる感覚を味わえます。
	グラマッスルフィット	45			グラマッスルとは「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語で「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで美しく健康的な身体を作ります。強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得しやすく、年齢・性別を問わずご参加いただけます。
ヨガ & 健康 & リラックス	ボディケア	45	エクササイズ マット		筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラムです。
	太極拳	45			有名な中国の国民体操で心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により武術として指導の違いがある場合がございます。
	リラクゼーション	45	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、心身のリラクゼーションと調整を図るクラス※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。
	スリムフローヨガ	45	ヨガマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり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、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。※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。
	ZENSEE 氣	45	ヨガマット		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。気合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダに向かいます。
	Brain to Body	45			あめのもりメソッドBrain to Bodyとは、脳（神経）と体（筋膜、筋肉）のつながりを意識し、全身のセンサー（感覚受容器）を高める事で（姿勢）（動作）（スタイルバランス）を最善に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッド。また、正しい体の使い方をすることで、体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し、最高のパフォーマンスアップが目指せるプログラム。
	美軸ラインストレッチ	45	エクササイズ マット		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きます。
	美軸フェイス～顔から全身を整える～	45	エクササイズ マット		美軸フェイスは、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ていきます。
	ダンサーズストレッチ	45	エクササイズ マット		全身のストレッチを行いながら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。
	パワーヨガ	45	エクササイズ マット		呼吸に合わせてポーズを流れるように連続して行うため高い脂肪燃焼効果が望めます。 腕、脚、体幹をバランスよく使い強化することによって姿勢の改善にも繋がります。ポーズに集中ためストレスから解消され、心の安定感が得られます
ペルビックスストレッチ	45	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・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。	
ピラティス	骨盤引締めピラティス	45	エクササイズ マット		骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行うことにより、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すクラス。
	ベーシックピラティス	45	ヨガマット		呼吸とコアの筋肉を感じながら正しい関節の動かし方を習得するエクササイズです。ケガをしない身体やしなやかな身体の使い方を目指すクラス。
	水中ウォーキング	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。

備品・定員	ステップ台	30台
	エクササイズマット/ヨガマット	32枚
	バーベルセット	27セット
	グルーツバンド	27セット
	トランポリン	32セット

※備品が必要なクラス※数に限りがあります。なくなり次第定員とさせていただきます。