

































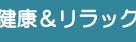
プログラム内容解説



※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	備品	シューズ 有無	内容
アクティブ系			
エアロビクスライト	—		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。(トレーニングパートあり)
エアロビクスマドル	—		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プログラム。 ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム(トレーニングパートあり)
エアロビクスコンボⅠ	—		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	—		エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込んだものです。足・腰・肩の3つを使うことで腰幹部の筋肉を動かす有酸素運動になります。
ステップライト	ステップ台		ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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プログラム。 (トレーニングパートあり)
ステップコンボⅠ	ステップ台		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)
 (ユーバウンド)	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。
【オリジナル】コア・シェイク	—		ラテンの音楽に合わせ、ウエスト・腰回り等の気になるところを楽しみながら引き締めるクラスです。
 (バレトン)	—		バレエ・ヨガ・フィットネス。3つの要素を取り入れたエクササイズプログラムです。代謝のUPや下半身筋力UP、女性らしい曲線・ボディラインを作ります。
 (ワオ! ヒップ)	HIPバンド		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。
 (ワオ! コア)	ストレッチマット		腹部全体、臀部、背部、スリング(上半身と下半身を連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的としたコア(体幹)エクササイズプログラムです。

格闘系			
協栄シェイプボクシング	—		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラム。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
ファイティングエクササイズ	—		DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

ダンス系			
フラダンス	—		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プログラム。 ※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。ご了承ください。
ベリーダンス	—		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	—		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。
牧阿佐美バレエ	—		牧阿佐美バレエ団オリジナルバレエクラス。 必要バレエシューズ
ダンスステップエクササイズ	—		様々なダンスの基本となるステップを繰り返し行い、有酸素運動の効果を得ながら、ダンスの基本ステップを習得していくクラスです。
K-POP DANCE GROOVE	—		K-POPダンスを簡単な振り付けで繰り返し行い、ダンスを楽しみながらエクササイズの効果も期待できるクラスです。
 (ズンバ)	—		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。
 (リトモス)	—		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、振付けを楽しむプログラム。

LesMills			
 (ボディパンプ)	バーベルセット ステップ台		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プログラム。
 (ボディコンバット)	—		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的に構成されたプログラム。
 (ボディアタック)	—		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。
 (ボディジャム)	—		ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。
 (レスミルスダンス)	—		1曲で1つの振り付けを完成させ、45分間で10曲踊るダンスプログラムです。シンプルな動きの繰り返しなので、ダンスが初めての方にもおすすめです。
 (ボディバランス)	ストレッチ マット		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、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。

健康&リラックス系			
整体オリジナル	ストレッチマット		自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。
 (コリオスパイラル)	スパイラルボール		ゆったりとした音楽に合わせて、体を動かしながら簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.5kg)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。
24式太極拳	—		武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。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指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
48式太極拳	—		武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、24式をベースとした48式を実施いたします。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指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
太極拳	—		武術として有名な中国の国民健康体操。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指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
美軸ラインエクササイズ	ストレッチマット		体幹を伸ばす・縮める・捻じ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します。
美軸ラインストレッチ	ストレッチマット		体幹を安定させて状態で関節をしなやかに動か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。
美軸フェイスエクササイズ	ストレッチマット		表情筋や口の中の筋肉を緩めることで顔の歪みをとります。顔の歪みをとることで顔の位置を安定させ、からだ全体を整えていきます。
ペルビックストレッチ	ストレッチマット		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プログラム。
美ボディストレッチ	ストレッチマット		様々な関節(足指関節、足首、股関節、肩関節など)をゆっくりほぐし可動域を広げ、普段のストレッチをより楽に効果的に行えるようになるプログラムです。また、動きもより大きくしなやかになることで美ボディに導いていきます。
けいらくストレッチ	ストレッチマット		東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の巡り)を意識化しながら行うストレッチで、季節に対応した身体づくり、自然治癒力、免疫力の向上をはかります。
歌うボイスエクササイズ	—		楽しく歌の練習をしなが声を生ずることで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自立神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラム。
【オリジナル】 スローボディシェイプ	ストレッチマット		自重を利用して行うコンディショニングと、機能改善のためのエクササイズを行い、細く長いしなやかなカラダづくりを目指すクラス
骨格メイク 	ヨガマット		正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。
背骨コンディショニング	ストレッチマット		肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。※ハントタオルをお持ちください。

プログラム内容解説

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。

レッスン名	備品	シューズ有無	内容
ヨガ・ピラティス系			
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。 ※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。ご了承ください。
ピラティスフロー	ストレッチマット		正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位 等）で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
ピラティスプラス	ストレッチマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。
POP PILATES	ストレッチマット		アメリカ、LA発祥の世界中で人気を高めている洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
ピラティスwithフォームローラー	ボール ストレッチマット		フォームローラーを使用しながら下半身周りをほぐし、下腹にアプローチをおこなっていきます
骨盤引締めピラティス	ストレッチマット		体の歪み改善や下半身むくみの解消の為に骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
アクティブピラティス	ストレッチマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。強度・難易度ともに少し高く、中級者向けクラスとなります。
YOGAリフレッシュ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ヨガプログラム。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プログラム。 ※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。ご了承ください。

HOT系			
HOT YOGA リフレッシュ	ヨガマット		座位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。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プログラム。 ※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。ご了承ください。
HOT YOGA デトックス	ヨガマット		立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。
HOT YOGA 骨盤調整	ヨガマット		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。 ※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。ご了承ください。
HOT YOGA リンパフロー	ヨガマット		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。 ※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。ご了承ください。
HOT YOGA ビギナー	ヨガマット		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGA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	ヨガマット		HOTYOGA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。
骨格メイクhot Re:style	ヨガマット		正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラム。
HOTストレッチ	ヨガマット		室温36度、湿度65%のスタジオ内で行うストレッチプログラム。
HOTピラティス	ヨガマット		日常生活においてのしなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス。HOTの環境でアクティブに動いていきます。

テクニカル系		
クロールベーシック	－	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付けていくクラス。
平泳ぎベーシック	－	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、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。
背泳ぎベーシック	－	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。
バタフライベーシック	－	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。
ディスタンス	－	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プログラム。30分で800～1000Mを泳ぐクラス。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス	－	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）
フィンスイムベーシック	フィン	フィン（足ひれ）を使用し、足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるプログラム。（クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象）

アクア系		
水中ウォーキング	－	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。
アクアベーシック	－	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
アクア	－	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
ミットシェイプ	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力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。）
ボディコンディショニングアクア	ヌードル	水かきグローブ（ミット）やヌードルを使用し、シェイプアップ・身体の動きをスムーズにするクラス。

グループエクササイズご参加について

- ◆ レッスン開始後のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
 - ◆ 水分補給はペットボトル等のフタ付き（ガラス製品を除く）のみ持ち込み可能と致します。
 - ◆ スタジオ及びプールレッスンへの入退出はインストラクターの指示に従い、速やかにお願致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます。
 - ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
 - ◆ 他の会員の方の場所取りや、奇声のような大声・後からの割り込み等、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
 - ◆ 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。
施設内の館内掲示、もしくはホームページにて代行等のご案内をしております。
- ※ 各エリア、マナーアップにご協力頂きますようお願いいたします。
※ 体調管理には十分留意し水分補給はこまめをお願いいたします。

ホットプログラムご参加について

- ◆ 定員35名
- ◆ 参加する際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
（忘れてしまった場合はレンタル(1点¥550(税込))をご利用ください。）
- ◆ レッスン参加時には、1リットル以上の水分をご持参下さい。
- ◆ 食後2時間以内のレッスン参加はお控え下さい。
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ レッスン終了後は、体をリラックスさせ、十分な水分補給をして下さい。
- ◆ レッスン終了後は、1時間半以上あけてからのお食事をお勧め致します。
- ◆ 外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。
予めご了承下さい。