

# スタジオプログラム内容解説一覧

2024/10 改定

## エアロビクス

※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。

| プログラム名                             | 定員  | 使用備品          | 必要なもの                                                                             | 内容                                                                                                                                        |
|------------------------------------|-----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| エアロビクスライト                          | 50名 |               |  | 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                          | 50名 |               |  | 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くいくクラス。<br>ライトに少し重たてきた方向けのクラス(トレーニングパートあり)                                                          |
| ステップライト                            | 50名 | 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)                                                           |
| ラテンエアロ                             | 50名 |               |  | ラテンステップの要素を取り入れた、エアロビクスプログラム。                                                                                                             |
| LES MILLS<br>BODYATTACK<br>ボディアタック | 50名 |               |  | 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合わせたプログラム。                                                                                           |
| LB<br>BOUND<br>ユーバウンド              | 50名 | 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。 |
| LES MILLS<br>BODYSTEP<br>ボディステップ   | 50名 | ステップ台<br>プレート |  | ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させる全身のカーディオワークアウト。                                                                       |

## 格闘

| プログラム名                              | 定員  | 使用備品                                     | 必要なもの                                                                                          | 内容                                                                             |
|-------------------------------------|-----|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| LES MILLS<br>BODYCOMBAT<br>ボディコンバット | 50名 |                                          |               | 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プログラムされたプログラム。                          |
| 協栄シェイプボクシング                         | 50名 | Studio/Volcano 59E<br>Studio/Natural 50E | バスタオル・水1L<br> | 協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。<br>(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。) |

## ダンス

| プログラム名                         | 定員  | 使用備品 | 必要なもの                                                                             | 内容                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------|-----|------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LES MILLS<br>DANCE<br>スミルズダンス  | 50名 |      |  | ヒット曲に合わせて踊る1曲完結型のダンスプログラムです。世界のダンス・ジャンルからインスピレーションを受けたの動きを取り入れており、動きがシンプルで繰り返しが多いため習得しやすく初めての方にもおすすめのワークアウトです。                                                         |
| フラダンス                          | 50名 |      |                                                                                   | 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。<br>※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。                                                                           |
| ラテンダンス                         | 50名 |      |  | エクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです。                                                                                                  |
| MEGAROANZ<br>メガダンス             | 50名 |      |  | 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。                                                                                                                    |
| ZUMBA<br>ズンバ                   | 50名 |      |  | ラテンの音楽に合わせて、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。                                                                                                                   |
| LES MILLS<br>BODYJAM<br>ボディジャム | 50名 |      |  | 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。ダンス未経験者にも参加しやすいワークアウトにするために、動きの難易度を下げ見えやすく工夫され、ダンスに夢中になっているうちに、カロリーを燃焼するプログラム。 |
| K-POP CHOI                     | 50名 |      |  | このプログラムはK-POPの音楽に合わせてアイドルの振付が踊れるダンスプログラムです。男性アイドル、女性アイドルになりきって、楽しく踊りましょう！                                                                                              |

## 筋コンディショニング

| プログラム名                                      | 定員                                       | 使用備品               | 必要なもの                                                                             | 内容                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LES MILLS<br>BODYPUMP<br>ボディパンプ             | 50名                                      | ステップ台<br>バーベル      |  | 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。                                                                             |
| Wow! HIP<br>ワオ! ヒップ                         | Studio/Volcano 59E<br>Studio/Natural 50E | バンド<br>マット         | バスタオル・水1L                                                                         | 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。<br>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。 |
| Strength Development<br>ストレングス<br>ディベロップメント | 30名                                      | ステップ台<br>バーベル・プレート |  | 基本的な筋力の要素を成長させることに重点を置き、筋力・筋肥大・パワーを向上させるプログラム。<br>音楽に合わせてこなすことができるので、初心者の方でも安心して取り組むことができます。                          |
| LES MILLS<br>GRIT<br>グリット                   | 30名                                      | ステップ台<br>バーベル・プレート |  | 高強度インターバルトレーニングと呼ばれる短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトです。                                                                   |

## 健康&リラックス

| プログラム名                              | 定員                                       | 使用備品  | 必要なもの                                                                               | 内容                                                                                                                      |
|-------------------------------------|------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| けいらくストレッチ                           | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 東洋医学概念を取り入れたストレッチのクラス。経絡(気の流れ)を調整し、自然治癒力・免疫力の向上、季節に対応した身体づくりを目指します。                                                     |
| 背骨コンディショニング                         | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 肩こり腰痛に代表されるからの痛み、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調整を行うプログラム。<br>背骨コンディショニングの理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身の健康維持の方法が身につきます。      |
| フットコンディショニング                        | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下〜足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラム。                                                           |
| LES MILLS<br>BODYBALANCE<br>ボディバランス | Studio/Volcano 59E<br>Studio/Natural 50E | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 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、心身の調節を回すプログラム。                                                                  |
| ペルビックストレッチ                          | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 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。                                           |
| 美輪ラインストレッチ                          | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 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ます。                                                     |
| 美輪フェイス                              | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 目や耳、口、鼻といった感覚器官を使ってカラダに信号を送り、全身を運動させながら刺激を過してカラダの機能を向上させ脳も活発にしています。<br>姿勢改善・小顔・肩こり、腰痛改善・疲労回復・むくみ解消・自律神経を整える効果が期待できます。   |
| HOTストレッチ                            | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 前半に下半身のセルフコンディショニングを行ってから全身ストレッチを行います。                                                                                  |
| HOTリラックスストレッチ                       | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 程良いストレッチで、疲労回復や心地良い睡眠を促します。                                                                                             |
| 太極拳                                 | 50名                                      |       |  | 武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施します。<br>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。 |

## ヨガ系

| プログラム名                 | 定員                                       | 使用備品  | 必要なもの     | 内容                                                                                                                                  |
|------------------------|------------------------------------------|-------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| リラックスヨガ                | Studio/Volcano 59E<br>Studio/Natural 50E | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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回すプログラム。<br>※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。                                        |
| Volcano Yoga<br>リフレッシュ | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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。温ったポーズが多いため体力に自信がない方にもお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム<br>※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。                  |
| Volcano Yoga<br>デトックス  | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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、たっぷり汗をかけるプログラム。<br>※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。                              |
| Volcano Yoga<br>骨盤調整   | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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、冷え性の方にもお勧めのプログラム。<br>※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。                        |
| Volcano Yoga<br>リンパフロー | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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。<br>※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。                          |
| Volcano Yoga<br>ミドル    | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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。<br>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。                   |
| Volcano Yoga<br>アドバンス  | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | アクティブに全身を動かし、さまざまなポーズにチャレンジするHOTYOGAの上級プログラム。高い運動量と共に、呼吸へ最大限の意識を向けることで集中力を向上させ、速くしなやかな身体作りとポーズの習得を目指すクラス。                           |
| Volcano Yoga<br>コロオ    | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 室温38℃〜40℃、湿度65%〜75%の環境でを行うヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。<br>身体が温まることで過敏になっている神経が休み、疲労物質・ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。 |
| Volcano Yoga<br>ビギナー   | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | 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。<br>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                     |
| 訪親リリックスヨガ              | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L | ヨガのポーズを使って全身の前線リリースし、血液の循環を良くすることで身体のコリの解消、デトックス効果、姿勢改善が期待できる機能改善プログラムです。道具は使わずに、ヨガの基本のポーズを行うので初めての方でも安心してご参加いただけます。                |

## ピラティス&エクササイズ系

| プログラム名     | 定員                                       | 使用備品  | 必要なもの                                                                               | 内容                                                                                        |
|------------|------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| コアピラティス    | Studio/Volcano 59E<br>Studio/Natural 50E | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 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お腹引締め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。                            |
| HOTピラティス   | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋力の柔軟性が増し、骨盤の動きや骨盤の動きがしやすくなる事により、エクササイズの効果をも高めるクラス。           |
| 骨盤引締めピラティス | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 体の歪み改善や下半身むくみの解消のための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。                                     |
| やさしいピラティス  | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | ピラティスはハリバネから生まれたものです。「できる、できない」ではなく「こ自身のからだに「動かし、動かないか」を感じアプローチしながら機能的にも美しいからだを作っていきます。   |
| ピラティスプラス   | 59名                                      | ヨガマット | バスタオル・水1L                                                                           | 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て提供するクラス。                               |
| プログラム名     | 定員                                       | 使用備品  | 必要なもの                                                                               | 内容                                                                                        |
| グルトレ       | 3名                                       |       |  | ご入食から2か月間で計8回、トレーナーと一緒に目的に合わせてトレーニングしていきます。<br>WEB予約とグルトレのオプション登録が必要です。詳しくはフロントまでお問合せ下さい。 |

# プールプログラム内容解説一覧

## アクアプログラム

※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。

| プログラム名   | 内容                                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| 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プログラム。          |
| ミットシェイプ  | 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プログラム。（音楽もベースとして使います）      |
| 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プログラム。                                   |
| アクアベシッ   | 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プログラム。                                    |
| アクアマット   | 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と有酸素運動を行うプログラム。（音楽に合わせて行います。） |
| アクアダンス   | 様々な動作を組み合わせ、左右前後、方向を変えるなど、面を変え楽しく動くプログラム。                                |

## テクニカルプログラム

※プログラムに無いテクニカルもございます。

| プログラム名   | 内容                                                                       |
|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| スイムスタート  | 全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていきます。                   |
| クロールベシッ  | 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プログラム。                          |
| クロールプレス  | クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。                      |
| 平泳ぎベシッ   | 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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。                     |
| 平泳ぎインター  | 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プログラム。（平泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象） |
| バタフライベシッ | 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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。        |
| 背泳ぎベシッ   | 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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。                    |
| 背泳ぎインター  | 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プログラム。（背泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象） |