

# スタジオプログラム内容解説一覧

2025/12 改定

## エアロビクス

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)
エアロビクスマドール	50名			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しまながらしっかりと汗をかいていくクラス。
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。
<b>LES MILLS BODYATTACK ボディアタック</b>	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組み合わせたプログラム。
<b>Ubound ヨーバンド</b>	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。
<b>LES MILLS BODYSTEP ボディステップ</b>	50名	ステップ台 フレート		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
<b>LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット</b>	50名			格闘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。
協栄シェイフボクシング	50名	StudioVolano 59名 StudioNatural 50名	バスタオル・水1L	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なうプログラム。 (インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターになります。)

## ダンス

プログラム名	定員	使用備品	必要なもの	内容
<b>LesMills DANCE シズミルズダンス</b>	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い初心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・歌詞にあわせたボディイングレージュ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。
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。
<b>MEGA DANCE メガダンス</b>	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。
<b>ZUMBA ズンバ</b>	50名			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。
<b>LesMills BODYJAM ボディジャム</b>	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、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やすいワークアウトにすることで、動きの柔軟性を上げやすく工夫され、ダンスに夢中になっちゃうさらに、カロリーを燃焼するプログラム。
<b>K-POP CHA</b>	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繰り出さ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！

## 筋コントローリング

プログラム名	定員	使用備品	必要なもの	内容
<b>LesMills BODYPUMP ボディパンプ</b>	50名	ステップ台 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。
<b>WOW HIP ウォー!ヒップ</b>	StudioVolano 59名 StudioNatural 50名	バンド 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。 自分一人で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がいっぱいになります。
<b>LesMills Shapes レズミルズシェイプス</b>	50名	ヨガマット		パエリ・ピラティス・パワー・ヨガの要素を取り入れたコアに効果的なプログラム。身体の輪を作り引き締まった身体を目指すことができます。
<b>Strength Development ディベロップメント</b>	30名	ステップ台 バーベル・フレート		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・パワー向上させるプログラム。 音楽に合わせることなく動くことができる、初心者の方でも安心して取り組むことができます。
<b>Grit グリット</b>	30名	ステップ台 バーベル・フレート		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だの痛み、各所の冷え込むなどさまざまな不調が出てると言われている背骨の歪み調整を行うプログラム。 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。自分自身で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。
<b>LesMills BODYBALANCE ボディバランス</b>	StudioVolano 59名 StudioNatural 50名	ヨガマット	バスタオル・水1L	太极拳・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、身心の調節を図るプログラム。
ベルピックストレッチ	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい立位に直し、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。
美脚ainer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脚筋をしなやかにストレッチすることで「立」「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。
美脚フェイス	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	目や耳、口、鼻といった感覺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通じてカラダの機能を向上させ脳の働きも活発にしていきます。 姿勢改善・小顎・肩こり、腰痛改善・疲労回復・むくみ解消・自律神経・整体院
HOTストレッチ	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	前後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。 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	StudioVolano 59名 StudioNatural 50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)・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。
Volcano Yoga 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。
Volcano Yoga ティップス	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)を行う。立位ヨガプログラム。アクティビティで動くことにより、たっぷりと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。
Volcano Yoga 骨盤調整	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	骨盤周りや中腰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。
Volcano Yoga 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ィットネ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。
Volcano Yoga 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オススメするクラスです。バランスポーズやヨガを高めるポーズにもチャレンジし、苦得していきます。 シェイプアップ・ポディメイク目的のよりもおススメのクラスです。
Volcano Yoga アドバンス	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	アクリティックで全身を動かし、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て運動力を向上させ、強くなりながら身体作りにポーズの密度を計ります。
Volcano Yoga コリオ	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	室温38℃～40℃、湿度55%～75%の環境で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出が促されます。 身体が温まることで運動になっている経験があり、疲労回復・ストレレスが放出されることで心身ともリセットされます。
Volcano Yoga ピギー	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。 柔軟性の向上・ティップス・冷えの改善・体幹改善のきっかけとなる効果が期待できます
スリムフローヨガ	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	ポーズと呼吸を同時にしながら、ゆっくりと動いていくヨガクラスです。 ポーズを流れるようすることで、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。
筋膜リリースヨガ	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筋膜をリリースし、血液の循環を良くすることで身体のコリの解消、ティップス効果、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なうこと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	StudioVolano 59名 StudioNatural 50名	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なうプログラム。
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なうことにより筋肉の柔軟性が増し、脊柱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為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なうプログラム。
やさしいピラティス	59名	ヨガマット	バスタオル・水1L	ピラティスはリリピから生まれたものです。「できる、できない」ではなく、ご自身のからだが「動かせる、動かない」を感じアーチョードしながら機械的に美しいからだを作っていく 있습니다。
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			入会金から2ヶ月毎に計8回、トレーナーと一緒に実際に合わせトレーニングしていきます。 WEB予約とグループ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い合わせ下さい。

# 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	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。
ミットシェイフ	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プログラム。
アクアミット	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、曲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25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
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練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掛け方などを練習していくプログラム。（平泳ぎ25M以上泳げる方が対象）
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速い動作で25Mを泳げるよう練習していくプログラム。
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練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掛け方などを練習していくプログラム。（背泳ぎ25M以上泳げる方が対象）