

# スタジオプログラム 内容解説一覧

※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。

## エアロピクス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート&ストレッチ			リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを長めに行うクラス。
エアロピクスライト			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)
エアロピクスミドル			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむながらしっかりと汗をかくいくクラス。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)
エアロピクスコンボI・II			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。エアロピクスになれた方向けのファンクラス。(中上級クラス)
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クラス。(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)を楽しむプログラム。ステップに慣れた方向けのファンクラス。(中上級クラス)

## 格闘/トレーニング

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
LES MILLS BODYCOMBAT			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。
LES MILLS BODYPUMP	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、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
LES MILLS BODYATTACK			プッシュアップ、スクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ランジ、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トレーニングクラス。
UBOUND	トランポリン		ミニトランポリンの弾力を利用して、心肺機能、体幹、下肢筋力向上のためのプログラム。
Wow! HIIT	バンド マット		バンドを使ってヒップ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が期待できます。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。※Warmクラスをご参加の場合は、バスタオルをご準備ください。
LES MILLS GRIT カーディオ			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(HIT)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で、自分を追い込めるクラスです。
グラマシフト			「アウトマッスル」と「インマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレーニングクラス。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。

## ダンス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
ZUMBA			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プログラム。
RITMOS			ラテン・セブ・ホップ・ジャズ・レグテン等の様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付を楽しむクラス。
BAILA BAILA			ラテンのリズムに合わせてステップを踏み、楽しみながら汗をかくエクササイズを行うダンスプログラム。
ジャズダンス			本格的な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付を楽しむクラス。
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・歌詩にあわせて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。
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。
クラブスタイル HIPHOP			最先端のステップやコアを取り入れ、エキサイティングでスタイリッシュなHIPHOPを踊るクラス。初心者の方もご参加いただけるクラス。
ストリートダンス HIPHOP			ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振付を楽しむダンスファンクラス。
ダンスサーズストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。
サルセッション			音楽のジャンルに捉われず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。

## 健康&リラックス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
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。 ※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。
ベルピクスストレッチ	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プログラム。
美輪ラインストレッチ	ヨガマット		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。
整体オリジナル	ヨガマット		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。)
骨盤エクササイズ	ヨガマット		骨盤が歪むことで背骨(腰椎、胸椎)から首(頸椎)にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起きます。ストレッチや捻る動作を繰り返し行い、日常で作られた骨盤のゆがみ部分に刺激を加えることで体の不調改善を目指すプログラムです。

## ヨガ/ピラティス系

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
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。
ピラティス	ヨガマット		インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし、強化やコントロール力を身につけるプログラムです。
ピラティスプラス	ヨガマット		日常生活においてのしなやかな動きを作りだす為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していくクラス。
スリムフローヨガ	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クラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れがよくなり、スリムな体作りを目指していきます。
筋膜リリースヨガ	ヨガマット		筋膜をヨガの動作を使ってほぐしていくクラスです。柔軟性向上や姿勢改善に効果的です。初心者の方にもオススメのクラスとなっております。

## ホットヨガ

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
HotYogaビギナー	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	十分な呼吸と共にYOGAの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動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、テックス、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HotYogaミドル	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにも挑戦し、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勧めするクラスです。
HotYogaリフレッシュ	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	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為、体力に自信が無い方にお勧めです。じんわり心地よい汗をかけるクラスです。
HotYogaテックス	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を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です。
HotYoga~Warm~	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	通常のホットヨガよりも低めの室温、温度でおこなうプログラムです。これからホットヨガに挑戦したい方やホットの環境が苦手な方にお勧めのクラスです。
HotYoga骨盤調整	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	ヨーガのポーズ、呼吸を通して骨盤を自由にさせ、弾力性を引き出し、骨盤の開閉力、心の安定、呼吸の安定を調整していく
HotYoga汗パフォー	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	室温38度、湿度65%の環境で、ヨーガのポーズを行いリンパの流れを促進し、セルフマッサージを行いテックス効果を高めるクラスです。
Hotピラティス	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	室温38℃の環境で発汗しながらピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温める事で骨格や骨盤周囲がほぐれ、精神の安定、シェイプアップ、ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方にも安心してご参加いただけます。
肩こり改善ほぐし HotYoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	日常生活で凝り固まった肩まわりの筋肉を呼吸とともにほぐし、全身の血流を促進していきます。
すなり美脚 HotYoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	足裏や筋肉に意識を向け、安定した土台を作り、自分の思い描く美脚を目指していくクラスです。
月のリズムに合わせてHotYoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	月のリズムに合わせてヨガを行います。月の満ち欠けのサイクルに合わせて心身のバランスを整えていくクラスです。
HotYoga姿勢改善	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	日常生活をより快適に過ごすための呼吸・身体の歪みの調整、立ち座り、歩行動作の正確なフォームを身につけていくクラス。ボディメイク、姿勢、肩・腰・膝などの機能改善を目的とする方におすすめです。

館内での移動の際は必ず内履きをご利用下さい

# 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です。
ミッドシェイプ	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です。(音楽もベースとして使います)
アクアコア	音楽に合わせて、シンプルな動作を繰り返していくクラスです。全身の筋力アップ、筋バランスの調整、体力の維持・向上を目指していきます。
アクアベアシック	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくプログラムです。
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です。
ダイエットアクア	ダイエットを目的としたアクアピクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しむでいくプログラムです。

## テクニカルプログラム

プログラム名	内容
クロールプレス	クロール息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25M泳げるように練習していくプログラム。
クロールベアシック	クロールの腕の動作と、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プログラム。
背泳ぎベアシック	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プログラム。
平泳ぎベアシック	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プログラム。
バタフライベアシック	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素な動作で25Mを泳げるように練習していくプログラム。
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プログラム。45分で1200~1500Mを泳ぐプログラム。(4泳法100M以上泳げる方が対象)
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を泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)

## ホットヨガ

室温38℃~40℃、湿度65%~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泄が促されます。

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。しなやかな身体づくりとリラックス効果も期待されます。

### 【必要な持ち物】

・1ℓの水分補給できるもの

## ★今月のピックアッププログラム★

NEWレッスン

## 筋膜リリースヨガ



筋膜をヨガの動作を使ってほぐしていくクラスです。柔軟性向上や姿勢改善に

【スタジオ】	スタジオB
【時 間】	月曜日 15:20~16:05 金曜日 21:20~22:05
【担 当】	月曜日 MITSUKI インストラクター 金曜日 AKI インストラクター