

スタジオプログラム内容解説一覧

2025年4月～

※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。

エアロビクス

プログラム名	使用備品	シューズ	内容
エアロビクス			シンプルな動作で、気持ちよく汗をかく有酸素系エクササイズプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
	トランポリン		一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し、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力向上が期待できます。
			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

格闘

プログラム名	使用備品	シューズ	内容
			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としたプログラムです。
			キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースにシンプルかつダイナミックに行います。 有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させることができるプログラムです。

ダンス

プログラム名	使用備品	シューズ	内容
フラダンス ～マリアナスチオスタイル～			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です。 ※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。ご了承ください。
			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です。
FIGURE 8 (フィギュアエイト)			7種類の競技ラテンダンススタイル（メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、バソドブレ、ルンバ、ボレロ）を取り入れたアメリカ初めのダンスフィットネスプログラムです。
K-POP DANCE GROOVE			K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
			フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラスです。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。
チャオチャオフィット			K-POP要素を取り入れた筋トレ＋ダンスの融合ボディメイクエクササイズ。 ダンスが苦手な方でもご参加いただけます。
K-POP CHOA			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	使用備品	シューズ	内容
	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です。
Strength Development 	バーベル ステップ台 バーベル プレート バンド		レジスタンス・トレーニングの本質的な要素を取り入れた45分間のクラスで、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、パワーを向上させます。
		どちらでも可	ピラティス、バレエ、パワー・ヨガを融合させたプログラム。ロインバクト・ヒストレングスワークアウトでコントロールされた動きと反復によって、身体のあらゆる部分を強化します。
グラマッスルフィット			「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易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。

ヨガ&健康&リラクッス

プログラム名	使用備品	シューズ	内容
フットコンディショニング	ヨガマット		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です。
24式太極拳 	ヨガマット		武術として有名な中国の国民健康体操のクラスです。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。ご了承ください。
ヴォーカリズム		どちらでも可	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、心身の調節を図るプログラムです。
リラクッスヨガ	ヨガマット		楽しく歌の練習をしなが声が発生す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クラスです。 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、心身のリラクッスと調整を図るヨガプログラムです。 ※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。ご了承ください。
ストレッチクラス	ヨガマット		流れよく全身を使い、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラムです。（毎回同じ動きを行います。）
ペルビックストレッチ	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です。
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です。
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、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。 ※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。ご了承ください。

HOTプログラム (Studio Volcano)

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
HOT美輪ラインストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	体幹を強く、美しい軸からしなやかに動く関節や筋をつくり、立っていても動いていてもしなやかに美しい動きを目指すプログラムです。
HOT eyeリカバリー	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	目を良くするセルフ整体です。お顔の圧迫や関節をねじり、反らす動きでドライアイ、スマホ老眼を予防し視界をクリアにしています。眼精疲労や肩こり、腰痛が気になる方にもオススメです。 ※必ず裸眼でご参加下さい。メガネケース、コンタクトケースをご準備ねがいます。気になる方は手をきれいにするクエットティッシュがあると安心です。
HOT整体オリジナル	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	暖かい環境の中で、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です。
HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。 HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもオススメです。集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
HOTYOGAデトックス	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。 HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におススメのクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
HOTYOGA骨盤調整	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	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です。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です。 ※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。ご了承ください。
HOTピラティス	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行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です。
HOTYOGAビギナー	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	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。
HOTYOGAミドル	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	HOTYOGAの経験が有り、様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。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オススメです。
骨格メイク 	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	暖かい環境で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です。
HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	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）を中心に行うプログラムです。
Brain to Balance	ヨガマット	バスタオル・水 1 L	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズ。