





スタジオプログラム内容解説一覧




2024年4月～

エアロビクス









※プログラム名称及びプログラム内容が多少変更となる場合がございます。ご了承ください。なお運動中は水分補給を欠かさず行ってください

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
 UBOUND	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。
 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




格闘

プログラム名	使用備品	必要なもの	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としたプログラムです。
K-1 FIT FIGHT			K-1のパンチ・キック・膝蹴りの動作を音楽のリズムに合わせた脂肪燃焼エクササイズ。引き締め、ストレス解消におすすめのプログラムです。

ダンス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
フラダンス ～マブアナスタジオスタイル～			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。
 ZUMBA (ズンバ)			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です。
K-POP DANCE GROOVE J-POP			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。
DANCE GROOVE J-POP			J-POPの音楽、ダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果を上げ、汗をかくプログラムです。初めての方でもご参加頂けます。
 Balletone (バレトン)			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。
EZ DO DANCERCIZE			エクササイズDVD『TRF イージー・ドゥ・ダンスサイズ』をベースにした、ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができる、楽しいプログラムです。ヒット曲にのせてノンストップでプログラムが進行するため、有酸素運動効果が得られ、同時にダンスの動きでコアマッスルが働き、エクササイズをしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締めを効果的にしていきます。
avex dance workout			EIベックスがアーティスト育成などで培った体を美しくするための筋トレとダンスを融合させたレッスン内容になっています。筋トレパートは1ヵ月ごとにアプローチする部分が変わっていきます。ダンスパートも1ヵ月同じ振り付けなので初心者の方にも安心です。

筋コンディショニング

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
グラマッスルフィット			「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。
 WOW! CORE (ワオコア)	マット・チューブ		わお！と驚くくらい体幹部に刺激が入ります。わお！と喜んでもらえるウエストづくりを目指します。 わお！とアップテンポで元気な指導力のあるインストラクターが感動するレッスンを提供いたします！！

ヨガ&健康&リラクセス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
リラクセスヨガ	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、心身のリラクセ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。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。
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。
ピラティス	ヨガマット		アメリカ、LA発信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ー感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トレーニングを取り入れ、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。
ボディメンテナンス	ヨガマット		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。

HOTプログラム

※HOTレッスン参加の際はヨガマットの上にバスタオルorヨガラグを置いてプログラムにご参加ください。

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
HOT eyeリカバリー	ヨガマット	バスタオル・水	目を良くするセルフ整体です。お顔の指圧や関節をねじる、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していきます。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ウェ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	暖かい環境の中で、自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほくしたり、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	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	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もオススメです。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	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	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。
HOTペルビックストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水	室温36℃・湿度65%の環境でエクササイズすることにより骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に直し、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。
HOTYOGAビギナー	ヨガマット	バスタオル・水	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	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にもオススメです。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。
HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル・水	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。

※室内を移動の際は履物を履いて移動をお願い致します。