

◆スタジオプログラム◆

●姿勢調整

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ボディフレックス	45分	身体の余計な力を抜き柔軟性の高い身体を目指します。	どなたでも ご参加いただけます。	
カキラ	45分	ゆっくりした動きで肋骨を動かし身体機能の改善・取り戻すクラスです。これから運動を始める方にもオススメです。		
アライメントストレッチ	45分	身体のラインを考えながら、姿勢を元あるべき自然な状態に戻していくクラスです。		
ポルドブラ	45分	バレエの動きを基に音楽に合わせて肩甲骨を優雅に動かすことで、美しい身体を手に入れます。		
BODY ART + リセット	45分	ヨガ、ピラティスの要素を盛り込んだダイナミックな全身運動と体を緩める動作を行います。		
BODY ART Training	45分	ヨガ、ピラティスの要素を盛り込み、ダイナミックかつ流れるように全身運動をしていきます。		
股関節ストレッチ	45分	主に股関節周りをストレッチしていきます。運動が苦手な方にお勧めのクラスです。		
骨盤ストレッチ	45分	骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したクラスです。歪みを整え、身体の不調を取り除きます。		
骨盤コンディショニング/骨盤体操	45分	自分の力で骨盤を中心に身体の歪みを調整して身体の不調や機能を改善していくクラスです。		
バランスコーディネーション	45分	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。		
コンディショニング	45分	呼吸を意識しながら、ストレッチと簡単なトレーニングで健康で美しいカラダを作ります。		

●ヨガ・ピラティス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ファンクショナルローラーピラティス/姿勢コンディショニングFRP	45分	円柱状のローラーを利用して、身体の機能的な動きを引き出していきます。	調節可	★～
ピラティス	45分	体を一つ一つ動かして、綺麗で機能的な体を作りあげていきます。	調節可	★～
やさしいヨガ	45分	ヨガのやさしいポーズを行います。ヨガがはじめての方でも安心してご参加いただけます。	調節可	★～
リラクゼーションヨガ	45分	ヨガのポーズを取り入れたリラクゼーションクラスです。	調節可	★～
ヨガ&ストレッチ	45分	ストレッチとゆったりとした呼吸法に合わせてアーサナ(ポーズ)を行います。	調節可	★～
やさしいフローヨガ	45分	パワー系のヨガです。基本のヨガのポーズを行います。	調節可	★～
フローヨガ	45分	パワー系のヨガです。ご自分に合ったレベルでご参加いただけます。	調節可	★～
やさしい体幹ヨガ	45分	呼吸に合わせて、筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことで心身をほぐすヨガです。	調節可	★～
リリース&YOGA	45分	テニスボールを使用した筋膜リリースと、ヨガのレッスンのどちらも取り入れた内容です。	調節可	★～
アロマヨガ	45分	アロマの香りの中で体をリラックスさせる、やさしいヨガのクラスです。	調節可	★～
リラックスヨガ	45分	ゆっくりとポーズを行い、心身共にリラックスしていきます。	調節可	★～
骨盤調整ヨガ	45分	骨盤まわりを整えるポーズを多く行います。	調節可	★～
ハタヨガ～呼吸と瞑想～	45分	古典からの呼吸法を練習し基本のアーサナを取り入れていきます。	調節可	★★

●ストレッチ・簡単体操

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
太極拳24式	45分	数ある太極拳の型から簡単な型を24個選んだクラスです。	どなたでも ご参加いただけます。	
気功	45分	日々減っていく気を補い、変化する自分の身体を確認するためのクラスです。		
リラックスストレッチ	45分	とにかく体を緩めるゆったりストレッチです。普段頑張っている体をケアしましょう。		
コンディショニングストレッチ	45分	トレーニング要素を含むベーシックなストレッチで機能向上、しなやかな体を目指します。		
ストレッチ&トレーニング	45分	ストレッチとシンプルなトレーニングで体を引き締めます。		
アルファビクス	45分	α波音楽に合わせて、ゴムバンドを使いながら体を気持ちよく動かす体操です。	★	★

●エアロビクス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
スタート	45分	エアロビクスのステップを覚えていただくクラスです。	★	★
ロウ	45分	足腰に負担をかけないクラスです。楽しく基礎体力作りをしましょう。	★★	★★
コンビネーションエアロ	45分	動きの組み合わせを楽しみながら汗をかくクラスです！	★★	★★★
ファットバーナー	45分	脂肪燃焼に効果的なきつすぎない運動を長めに行います。	★★★	★★★
ミドル	45分	走る動作やコンビネーションの動きを含んだ、たっぷり汗をかけるクラスです。	★★★★	★★★★

●ステップ

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ステップ初級	30分	ステップの動きを練習するクラスです。	★	★
FUNステップ I	45分	シンプルな動きで台を上り下りします。運動効果満点です。	★★	★★

●ダンス

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
ストリートダンス入門	45分	基礎的なリズムの取り方、身体の使い方を反復練習するクラスです。	★	★
MEGADANZ	45分	世界のダンスをミックスした、メガ(大きな)級な楽しさを提供できるダンスクラスです。	★★	★
バレエ	45分	バーを使った基礎の動きを中心に、曲に合わせた振りまですを楽しむクラスです。	★	★
アイソレーションコンビネーション	45分	ダンスの基礎となるアイソレーションを行った後、動きを組み合わせ音に合わせて楽しみます。	★	★
だんす！ダンス！Dance！	45分	色々なダンスを月替わりで行います。とにかく楽しく踊ってみたい方にオススメです。	★★	★★
リズムダンス	45分	「誰でも楽しく踊れる」をコンセプトに、音楽の雰囲気に合わせて踊るクラスです。	★★	★★
ダンスコリオ	45分	音に合わせて振りを楽しむクラスです。ダンス経験がある方にオススメのクラスです。	★★	★★
JAZZ HIPHOP	45分	JAZZをベースにHIPHOPのリズムを組み入れたクラス、かっこよく、セクシーに踊ります♪	★★	★★
ダンスワークアウト	45分	ジャンルにこだわらず、ダンスを通して楽しく体を動かし汗をかく達成感を感じていただくクラスです。	★★	★★
ジャズダンス	45分	ジャズの音楽に合わせて振付を楽しむクラスです。	★★	★★
リトモス	45分	ラテン・ジャズをはじめレゲトンやアラビアンなど様々なダンスをミックスしたシンプルなクラスです。	★★★	調節可
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズです。	★★★	調節可

●トレーニング

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
自重トレーニング&コンディショニング	45分	自重でのトレーニングとストレッチポールを使用したコンディショニングを行います。	調節可	★★
STRONG NATION	45分	筋力トレーニングや有酸素運動を音楽に合わせて行います！	調節可	★★
ボディパンプ45	40分/45分	低重量ウェイトを使い主要な筋肉を鍛え引き締まったアスレチックボディを目指します	調節可	★★

●格闘技

レッスン名	時間	内容	強度	難易度
マーシャルキック	45分	キックボクシングの動きを音楽に合わせて行う本格的な格闘技エクササイズです。	★★	★★
ボディコンバット45	45分	格闘技系有酸素運動のクラスです。全身を鍛え、機敏で引き締まった強い身体を作ります。	★★★	★★

◆プレミアムレッスン(有料)◆

BODYCOMBAT60	60分/300円	格闘技にインスピレーションを得たワークアウト。ストレス発散、最高の時間を過ごしましょう。	★★★★	★★
ZUMBA60	60分/300円	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスエクササイズ 60分クラスです。	★★～	★～
UBOUND60	60分/300円	トランポリンを使用した有酸素運動です。脂肪燃焼・筋持久力UPに効果的！	★★～	★～
トゥシューズバレエ	30分/800円	トゥシューズを履いてバレエを行うことで、体幹のトレーニングや姿勢を向上させます。バレエになれた方向けのクラスです。	★★★★	★★
プロコリオ	90分/2200円	バレエ、ジャズダンス、ヒップホップなど様々な要素を取り入れたダンスクラス	★★	★★
TOP RIDE	60分/500円	RACEや丘登りなどの種目をこなしシェイプ効果抜群のサイクルエクササイズです。	★★★	★

◆プールエリアプログラム◆

アクアビクス	30分/45分	水の抵抗を利用し、リズムに合わせて脂肪燃焼していくクラスです。	調節可	★
水中ウォーキング	30分	水の抵抗を利用し、ダイナミックなウォーキングを行います。どなたでも安心してご参加いただけます。	調節可	★
水泳教室(有料)	60分	水泳初心者の方へオススメの水泳レッスンです。5,500円/月	調節可	★～

◆予約不要レッスン◆

ラジオ体操	10分	皆さんにおなじみのラジオ体操を行うクラスです。	どなたでも ご参加いただけます。	
ダイナミックストレッチ	15分	動きのあるストレッチで体を温め、動きやすい状態にしています。		
楽しくストレッチ	10分	フレックスクッションを使い、柔軟性を向上させるクラスです。		
筋膜リリース	15分	筋肉をやわらげ、全身の骨格を整えます。健康で生活しやすい身体を目指しましょう。		
ショートFRP	20分	円柱状のローラーを利用して、身体の機能的な動きを引き出していきます。		
			調節可	★

- レッスン開始後の入場・退場は原則ご遠慮いただいております。
- 予約済みのレッスンをキャンセルする場合はレッスン開始10分前までに操作をお願いいたします。ご予約はレッスン開始のお時間までお取りいただけます。
- プレミアムレッスンのご予約は【れんらくアプリ】とは別に会員登録が必要です。フロントまでお問合せくださいませ。

