

プログラム名	運動強度	キーワード	使用備品 ※クラブにあるもの	必要なもの ※お持ちいただくもの	内容
ヨガコロオ	★	毎回同じ内容 (コロオ)	ヨガ マット		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容(コロオ)で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でも自身のペースで安心してご参加いただけます。
リラックスヨガ	★	座位中心	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。ご了承ください。
Active Flow Yoga	★★	毎回同じ内容 (コロオ)	ヨガ マット		アシュタンガヨガジャパン主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギッシュなヨガを楽しみたい方におススメです。
パワーヨガ	★★★	立位中心	ヨガ マット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら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。
モナリザ	★	むくみや 冷えを解消	ヨガ マット		リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム。体質改善し太りにくい代謝の良い身体を作っていきます。
美軸ライン エクササイズ	★★	バランスの とれた身体を 目指すクラス	ヨガ マット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指すクラスです。
骨盤エクササイズ	★★	骨盤の安定性、 可動性を高めて いくクラス	ヨガ マット		骨盤を中心に、インナーマッスルの骨格アライメントを整え、アウターマッスルでポディラインの張りを与える、美姿勢コンディショニングのクラスです。
バレトン	★★★	汗をかきたい方 におすすめの プログラム			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラスです。
フラダンス	★★	フラのポディラン ゲージを楽し んで頂ける プログラム		パワースカート 着用可 無くてでもご 参加いただけ ます。	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせてポディランゲージを振付として楽しんでいただけるプログラム。※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。
ZUMBA	★★★	簡単な振付を繰 り返すダンス プログラム		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振付(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。
SHBAM	★★★	ダンスパー ティーをイメ ジしたダンス のクラス		シューズ	シンプルな振り付けて1曲完結型なので、初心者の方でも楽しく踊れるダンスプログラムです。
momchan フィットネス	★★★	自体重を負荷に して行う筋カ トレーニング		シューズ	自体重を負荷にして行う筋カトレーニングです。音楽に合わせてシンプルな動作を繰り返し行い、ターゲット部位をしっかりと意識することでメリハリのある引き締まったポディラインを作るエクササイズです。程よく筋肉がつき、特にウエスト/背中/ヒップ/内ももの引き締め効果が期待できます。
momchan フィットネス WAIST	★★★	自体重を負荷に して行う筋カ トレーニング		シューズ	COREトレーニング(体幹部)は、やったほうが良いと思っはいてもできない。もしくは正しいやり方がわからない。と感じていませんか?このクラスで、ストレッチと筋トレを組み合わせながらCOREに刺激を加え、姿勢改善にアプローチ致します。
BODY PUMP	★★★	バーベルを使用 する筋カトレ ニング	バーベル ステップ台 (ヨガマット)	シューズ	音楽に合わせてバーベルを上下運動させるプログラム。スクワットやプレスなどの反復運動で心拍数を上げ、カロリー消費を促進。ウェイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節できるため、大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におススメ。
BODY COMBAT	★★★	格闘技全般の要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	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クラスです。仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待が出来ます。
協栄シェイプ ボクシング	★★★	ボクシングの要 素を取り入れた ワークアウト		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音に合わせてボクシング動作を行うプログラムです。動きは簡単で、背中凝りの緩和やシェイプアップ・ストレス解消が期待できるプログラムです。
Glamorous Hip	★★★	毎回同じ内容 下半身にフォー カスしたトレ ニングクラス	ヨガマット ヒップバンド		専用のバンドを使用して、お尻の筋カトレーニングを行う「美尻」「美脚」を目指す方におすすめのクラスです。
WOW! HIP	★★★	お尻にフォーカ スしたトレ ニングクラス	ヨガマット ヒップバンド		ダイナミックなストレッチで身体を温めてからスタートするトレーニングはより効果的! トップ・サイド・アンダーと満遍なく鍛えて綺麗な形のお尻を目指していきましょう!
FLO PILATES	★	初心者向け	ヨガ マット		流れるように音楽に合わせて動くFLOPILATESはまさに”動く瞑想”と言えるエクササイズです。ストレッチで体をほくしてから、呼吸を大切にピラティスの動きを音楽に合わせて行います。体が変化するだけでなく、FLOWSTATE(無心で自分の動きに集中すること)と深いリラックスへ導きます。
ピラティス フローズスタート	★	初心者向け	ヨガ マット		正しい姿勢(ニュートラル)の確認と呼吸法を中心に行い、ポディコントロールカを得る為のピラティスクラス。
ピラティス フロー	★★	初級~ 中上級向け	ヨガ マット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)のエクササイズを行い、ポディコントロールカをつなげていくクラス。

・スケジュールに変更がある場合は、原則1ヶ月前に発表致します。施設内の掲示板、HPをご確認の上ご参加下さい。

- ・レッスン開始後のスタジオ入場は、安全上の理由につきご遠慮下さい。
- ・スタジオ内は、フタ付きのペットボトル等にて水分補給を行って下さい。(ガラス製を除く)
- ・携帯電話をスタジオ内へのお持ち込みの際は着信音や振動に十分ご注意ください。
- ・荷物等による場所取りは、他のお客様のご迷惑ほか、盗難防止のためご遠慮下さい。
- ・プログラム名称は、効果を保証するものではありません。
- ・プログラムは変更となる場合がございます。