

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
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。
スリムフローヨガ	★★	座位中心	ヨガマット		深い呼吸と共にゆっくり体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
Active Flow Yoga	★★	毎回同じ内容 (コリオ)	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クエ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ー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。
フラダンス	★★	フラのボディラン ゲージを楽し んで頂けるプロ グラム		パウスカート 着用可 無くてもご参加 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・歌詩にあわせたボ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。
momちゃん 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力トレーニングです。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意識することでメリハリのある引き締まったボ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。
momちゃん 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ではいてもできない。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 する筋力トレー ニング	バーベル ステップ台 (ヨガマット)	シューズ	音楽にあ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オススメです。
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。
LES MILLS BARRE	★★★	シェイプアップ とコア強化		靴下または裸足 でご参加 下さい。	古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせたバレエトレーニングクラスです。シェイプアップとコア強化、姿勢改善に期待の出来るクラスです。クラシックバレエの基本姿勢と足のポジションからヒントを得て、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたワークアウト。
ピラティス フロースタート	★	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、ボディコントロール力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、ボディコントロール力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。