スタジオ・プールプログラム内容解説一覧

2020.09～

バイクプログラム

クラス名	必要なもの	内容
RPM	🥿	音楽に合わせ、インストラクターの指示で、レベルコントロールしながら自転車をこぐ心肺持久力向上プログラム。
SPRINT	🥿	インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング（ＨＩＩＴ）クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます。

エアロビクス・ステップ

クラス名	必要なもの	内容
エアロウォーク	🥿	膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
エアロビクスミドル	🥿	シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかいていくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム（トレーニングパートあり）
エアロビクスコンボⅠ	🥿	様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ステップコンボⅠ	🥿	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
BODY ATTACK	🥿	筋力トレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム
GRIT CARDIO	🥿	30分のハイ･インテンシティ･インターバル･トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。（スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT ATHLETIC	🥿	30分のハイ･インテンシティ･インターバル･トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。（ステップ台使用・心肺機能、敏捷性、瞬発力、筋力向上、引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT STRENGTH	🥿	30分のハイ･インテンシティ･インターバル･トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。（バーベルプレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）

ダンス

クラス名	必要なもの	内容
ZUMBA（ズンバ）	🥿	ラテンの音楽に合わせながら、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。
MEGADANZ（メガダンス）	🥿	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
RITMOS（リトモス）	🥿	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむダンスプログラム。
フラダンス	－	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。 ※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。
ラテンダンス	🥿	ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム
BODY JAM	🥿	ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。
J-POP DANCE GROOVE	🥿	J-POPの音楽と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。初めての方でもご参加頂けます。
TRF EZ DO DANCERCIZE（イージードゥダンササイズ）	🥿	TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサーを起用。
avex dance wortkout	🥿	エイベックス・ビューティーメソッドが提供するフィットネスプログラムです。ダンスにトレーニング要素を加えた、ダンスが初めての方にもおすすめのプログラムです。

格闘

クラス名	必要なもの	内容
BODY COMBAT	🥿	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。
協栄シェイプボクシング	🥿	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラム。
バーチャルボクシング	🥿	元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム（音楽）に合わせて動く脂肪燃焼格闘技系プログラム。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP、ストレス発散を目的としたプログラム。

筋コンディショニング

クラス名	必要なもの	内容
CXWORX	🥿	腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
BODY PUMP	🥿	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。
U-bound（ユーバウンド）	🥿	1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エクササイズプログラム。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すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。

健康＆リラックス

クラス名	必要なもの	内容
ボディメンテナンス	－	「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をしていきます。 肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
太極拳	🥿	武術として有名な中国の国民健康体操プログラム。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※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。
バランスコーディネーション	－	体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。
スローボディシェイプ	－	自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをスロートレーニング法を用いて行います。 しなやかで機能的、健康寿命延伸のための筋力トレーニングのクラスです。
ボディケア	－	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラム。
歌う、ボイスエクササイズ	－	楽しく歌の練習をしながら声を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プログラムです

女性向けプログラム

クラス名	必要なもの	内容
ペルビックストレッチ	－	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。
モムチャンフィットネス	🥿	チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
Brain to Balance	常温：シューズ ホット：お水・バスタオル	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。
美軸ラインエクササイズ	－	日常生活で使っていない身体の部位を刺激し、筋肉や脂肪を本来有るべき位置に戻します。軸を整えると共に筋肉や神経を活性化させ、美しいボディーラインとしなやかな動きを創り出すプログラム。
POWER HIPNESS（女性専用）	🥿	POWER HIPNESS～パワーヒップネス～はわかりやすくキツイ!!お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BAND（グルーツバンド）を使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります

ヨガ系

クラス名	必要なもの	内容
リラックスヨガ	－	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、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。
スリムフローヨガ	－	ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
（オダカヨガ）	－	伝統的なヨガに流動的な波の動きを取り入れた 全く新しいスタイルの現代的ヨガ。 武道と禅の動きを融合し、波の動きを取り入れた 流れるような動きが特徴のプログラム。 特に丹田(体幹・下腹部)に意識を向けながら 身体を波のように動かす事で関節にスペースを与え、 安全且つ効果的にアーサナを行う事が出来ます。 〈gentle flow〉「gentle」は「穏やかな」という意味。座位のポーズを多く行います。穏やかな波の中でも丹田を意識しながら動き、コアの筋肉を目覚めさせます。心と身体を静寂へと導きます。
ホットヨガコリオ	🧴 🧻	YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）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ご自身のペースで安心してご参加いただけます。
ホットヨガオリジナル	🧴 🧻	温かい環境で行うヨガクラス。
ホットヨガアドバンス	🧴 🧻	アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
ホットヨガ　ビギナー	🧴 🧻	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。
ホットヨガ　ミドル	🧴 🧻	HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。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おススメのクラスです。
Active Flow Yoga	🧴 🧻	アシュタンガヨガジャパン主催／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ッシュなヨガを楽しみたい方におススメです。
骨盤調整ヨガ	🧴 🧻	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。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。※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。
ホット　リンパフロー	🧴 🧻	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、ホットヨガクラス。
Brain to Balance	🧴 🧻	ホット環境で体幹・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。

ピラティス

クラス名	必要なもの	内容
コアピラティス	－	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の為のお腹引締めに効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
ホットピラティス	🧴 🧻	室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで背柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。
POP PILATES	🥿	洋楽に振り付けされた、エネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。有酸素運動・コアトレーニングを取り入れ、爽快感と達成感を味わえるPOP PILATESは、しなやかで強い身体へと導きます。引き締まったボディメイクを目指す方や身体の不調を改善したい方におススメです。

アクア・テクニカルプログラム

クラス名	必要なもの	内容
水中ウォーキング	－	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
水中ヌードル	－	棒状の浮具（ヌードル）を利用し、筋力トレーニング・リラックスしていくクラス。
フィンスイム	－	フィンを使用し足ヒレの履き方から、足ヒレの使い方を覚えるクラス。（クロール・背泳ぎ25m泳げる方が対象）
アクア	－	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
アクアベーシック	－	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
ミットシェイプ	－	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もペースとして使います。）
クロールブレス	－	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で２５Ｍを泳げるように練習していくプログラム。
クロールベーシック	－	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくクラス。（呼吸なし）
平泳ぎベーシック	－	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で２５Ｍを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライベーシック	－	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で２５Ｍを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	－	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で２５Ｍを泳げるように練習していくプログラム。
クロールインター	－	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（クロール２５Ｍ以上泳げる方が対象）
背泳ぎインター	－	背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（背泳ぎ２５Ｍ以上泳げる方が対象）
平泳ぎインター	－	平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（平泳ぎ２５Ｍ以上泳げる方が対象）
ディスタンス	－	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。３０分で８００～１０００Ｍを泳ぐクラス。（４泳法５０Ｍ以上泳げる方が対象）
スピード＆ディスタンス	－	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。４５分で１２００～１５００Ｍを泳ぐクラス。（４泳法１００Ｍ以上泳げる方が対象）

🥿 …シューズが必要　🧴 …１ℓ以上の水が必要　🧻 …バスタオルが必要