

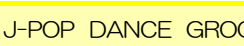
バイクプログラム

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のプログラムです。
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（HIT：高強度インターバルトレーニング）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くプログラムです。

エアロビクス・ステップ

クラス名	必要なもの	内容
エアウォーク		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です。
エアロビクスマドル		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きます。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）です。
ステップライト		ステップ台を使用し、シンプルな動作で気持ちよく汗をかいていきます。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるプログラム（トレーニングパートあり）です。
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です。

ダンス

クラス名	必要なもの	内容
 （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です。
 （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。
 （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です。
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ので、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です。
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プログラムです。
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て、初めての方でもご参加しやすいプログラムです。
 （イーソードダンササイズ）		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です。。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しています。

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です。
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です。
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）に合わせて動いていきます。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脂肪燃焼格闘技系プログラムです。

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コア（体幹）のエクササイズプログラムです。
BODY PUMP		バーベルを使用し、音楽に合わせて全身まんべんなくトレーニングを行うプログラムです。
GRIT CARDIO		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、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIT：高強度インターバルトレーニング）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		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、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIT：高強度インターバルトレーニング）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		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、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIT：高強度インターバルトレーニング）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。）
 （ユーパウンド）		1人用のトラップボリンを使用し、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です。トラップボリンの上で跳ぶ（パウンド）・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プログラムです。
太極拳		武術として有名な中国の国民健康体操で、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ので、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プログラムです。
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です。
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
ペルビクストレッチ	—	骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に戻した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。
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融合させた新概念のサーキットプログラムです。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ライオン」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	常溫：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プログラムです。
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です。
POWER HIPNESS（女性専用）		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
リラクソヨガ	—	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おすすめのプログラムです。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プログラムです。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です。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です。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（ポーズ）を行う事が出来ます。
ホットヨガコリオ		YOGAのポーズを用いた毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するプログラムです。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出来ます。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プログラムです。
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すすめのプログラムです。※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プログラムです。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、シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方におすすめのプログラムです。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。
Active Flow Yoga		アシタタカヨガジャパン主催／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プログラムです。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ッシュなヨガを楽しみたい方におすすめです。
骨盤調整ヨガ		骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ（ポーズ）を行う、下半身のむくみが気になる方・冷え性の方におすすめのホット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ので、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ーサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラムです。

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ために、お腹締め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です。
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骨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プログラムです。

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で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です。
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・リラクセスしていくプログラムです。
フィンスイム	—	フィンを使用し足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるプログラムです。（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です。
アクアベージック	—	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プログラムです。
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です。（音楽もベースとして使います。）
クロールプレス	—	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラムです。
クロールベージック	—	クロールの腕の動作とキック動作を合わせ、クロールに進む感覚を身に付けていくプログラムです。（呼吸なし）
平泳ぎベージック	—	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラムです。
バタフライベージック	—	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラムです。
背泳ぎベージック	—	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2.5Mを泳げるように練習していくプログラムです。
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プログラムです。（クロール2.5M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プログラムです。（背泳ぎ2.5M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プログラムです。（平泳ぎ2.5M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、30分で800～1000Mを泳ぐスイムトレーニングクラスです。（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、45分で1200～1500Mを泳ぐスイムトレーニングクラスです。（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