

心身の緊張も疲れもほぐしたい

リラックスしたい

☆リラックスヨガ☆

深い呼吸を行いながら
ゆ〜っくりと身体を動かします。

⇒



リラックスヨガ・モナリザ

がオススメ！

☆モナリザ☆

リンパの流れがよくなるストレッチやマッサージを
行います！

- 腰痛・肩こり・冷えなどの緩和
- 柔軟性の向上
- 姿勢改善
- 運動不足解消

ヨガでも

もう少しアクティブに動きたい！

⇒

パワーヨガがオススメ！

筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら、心身の調整を図り、動的な瞑想を味わいます。

- 身体の引き締め・ボディメイク
- 集中力向上
- アクティブなヨガに興味のある方！

☆HOTヨガの持ち物☆

お水1リットル
マットの上に敷くバスタオル

HOTヨガプログラム

温度:36度~38度

湿度:約65%

汗がたっぷりと出ますので
マスクの替えがあると
多少快適に過ごせます☆

☆☆

初級者
向け



中級者
向け



☆☆

上級者
向け

●
ビギナー

●
リフレッシュ

(カラダと心を緩めるヨガ)
(自分を見つめるヨガ)

●
デトックス/ミドル

(ムーンスタイルヨガ)

●
リンパフロー

(リンパスッキリ!
全身引き締めヨガ)

●
骨盤調整

(骨盤を調整し全身を整えるヨガ)
(骨盤や全身が整うのんびりヨガ)

【ビギナー】ヨガの基本のポーズを行います。柔軟性向上・デトックス効果・体質改善・冷えの改善のきっかけに！

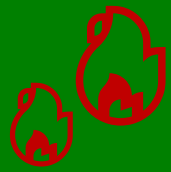
【リンパフロー】リンパの流れを良くします！毒素を流しながら美脚、すっきりとしたフェイスラインを整えましょう！

【骨盤調整】骨盤周りを中心にアサナ(ポーズ)を行います。下半身のむくみ、冷え性の方おすすめです！

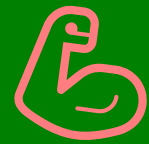
【リフレッシュ】春夏秋冬、季節毎の身体の変化や調子に合わせて3カ月単位で内容を実施します。体力に自信がなくても大丈夫！集中力を高め精神の安定やしなやかな身体を手に入れましょう！

【ミドル】HOTヨガに慣れてきて、様々なアサナ(ポーズ)を楽しみたい方にとってもオススメ！バランスポーズ、コアを高めるポーズにもチャレンジします！ボディメイクやシェイプアップをしたい方にもオススメ！

【デトックス】春夏秋冬、季節毎の身体の変化や調子に合わせて3カ月単位で内容を実施します。ヨガに慣れてきた方、メリハリボディを手に入れたい方にオススメ！



脂肪燃消



筋力 UP



No.1

BODYCOMBAT



☆☆

最大740カロリーまで燃焼！格闘技が全般の要素を取り入れた動きを行います！
体幹強化や瞬発力向上も期待できます！

K-1 FIT FIGHT



☆☆

格闘技のK-1最大で行うパンチ・キック・ヒザ蹴りの動作を音楽のリズムに合わせて行います！
筋力・持久力・瞬発力向上！ストレス発散に！！

ストライキングフィットネス



☆☆

パンチやキックのコンビネーションをリズムに乗って行います！
心肺機能向上や筋力アップも期待できます！

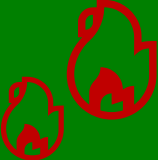
MOMCHANG FITNESS



☆☆

筋力運動と有酸素運動を複合したサーキットプログラム！

[BASIC]太もも・お尻・背中・お腹などターゲットに筋肉を刺激！女性らしいボディを作っていきます！
[CORE]ストレッチと筋トレを組み合わせながらCORE(体幹)に刺激を加え、姿勢改善にアプローチ！

 **脂肪燃消** 

 **筋力 UP** 

No.2

POP PILATES  

☆☆

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！
全身を部位ごとに一箇所ずつ意識をしながら行います。
トータルボディーワークアウトプログラム！

POWER HIPNESS 

☆☆

美尻の魔術師「岡部 友」監修のヒップトレーニングプログラム。
POWER HIPNESS 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。

UBOUND 

☆☆

一人用のミニトランポリンでシンプルでかつダイナミックな動きを繰り返します！
ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素プログラム！

骨盤エクササイズ 

☆☆

骨盤のゆがみを整えるストレッチを行って、腰痛や肩こり、冷え等の身体の不調を軽減！
お腹周りのシェイプアップにも効果的です！

Balletone 

☆☆

フィットネス・バレエ・ヨガの3つの要素を取り入れた、
有酸素運動・トレーニングを組み合わせたプログラム！

バランス調整がしたい！！

●ピラティス

正しい姿勢で様々なポジションで
多くのエクササイズを行います。
強化やボディコントロール力を上げていきます！

●Brain to Balance

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要素を加え
脳と身体をつなぎ全身のバランスをはかります！
新感覚エクササイズ！

●骨盤エクササイズ

骨盤のゆがみを整えるストレッチを行います！
腰痛、肩こり、冷え性などの身体の不調を軽減！

●ペルビックスストレッチ

骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に戻します。
その状態でエクササイズを行うことで、
腰痛緩和・姿勢改善・お腹のたるみ引き締めに効果が期待できます

●Re:style

正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチ！
美しい姿勢・ボディラインを作りましょう！！

●BODYBALANCE

トレンドの音楽に合わせて太極拳・ヨガ・ピラティス
の動きを中心に行います。
全身強化・バランス・柔軟性向上を目指しましょう！

ストレス発散

ヴォーカリズム

新感覚のボイストレーニング プログラム！

音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行います！
呼吸・発声・共鳴に基づいて約50種類のバリエーションでトレーニング！

ZUMBA

世界的にもJEXERでも大人気！ 音楽を楽しんで動いてストレス発散！！

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスプログラム！
シンプルな振り付け(ステップ)を繰り返し、心肺機能を向上させるとともに、
多くのカロリーを消費するので脂肪燃焼効果も期待！！

K-1 FIT FIGHT 格闘技のK-1を身近に体感・実感！

格闘技のK-1最大で行うパンチ・キック・ヒザ蹴いの動作を音楽のリズムに合わせて行います！
筋力・持久力・瞬発力向上！ストレス発散に！！