

1月3日プログラム内容解説

	クラス名	強度	難度	持ち物	使用備品	内 容
エアロビクス	エアロスタート	★	設定なし			リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス。（弾む動作は一切入りません。）
	ステップスタート &ストレッチ	★★	★☆		ステップ マット	ステップ台を使用した、リズムに合わせて昇降運動を中心に行う有酸素エクササイズを行った後疲労回復のストレッチを行うクラス。（回る動きは入りません。）
カー ティ オ ダ ン ス	 ズンバ	★★★★	★★★★			ラテンの音楽に合わせてながら、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クラス。
	 リトモス	***~*****	設定なし			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、振り付けを楽しむクラス。
カル チャー ダ ン ス	ジャズダンス	★★	★★			本格的ジャズダンスを少し簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しんでいただけるクラス。
	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んでいただけるクラス。 ※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。
格 闘 系	 ボディコンバット	***~*****	設定なし			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。（インストラクターにより実施内容を変更する場合もございます。）
ト ー ニ ン グ 系	 ボディパンプ	***~*****	設定なし		ステップ台 バーベル セット	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クラス。（インストラクターにより実施内容を変更する場合もございます。）
健 康 系	リラックスヨガ ～WARM～	★	設定なし	バスタオル 水1L	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クラス。 ※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 ～WARM～	★★	設定なし	バスタオル 水1L	マット	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。
	ピラティスプラス ～WARM～	★★	★★	バスタオル 水1L	マット	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス。
	ダンサーズストレッチ ～WARM～	★	★	バスタオル 水1L	マット	全身のストレッチを行いながら特に股関節の大動脈、リンパを刺激し血行を促進、柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。
	骨盤引締めピラティス	★	★		マット	体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズ
	 ユニバーサルヨガアース	★	設定なし		マット	禅の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます。
	 ファンダメンタルズ1	設定なし	設定なし		ハンモック	ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラスです。リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき、体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。自身の身体と向き合い、日常では味わうことのない心地よさを体感できます。
バ イ ク	 ザ・トリップ ※要WEB予約	***~*****	設定なし			インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができますでしょう。
ア ク ア	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クラス。
	アクア	★★ ~*****	★★ ~*****			音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。

10:45～11:45 Studio CORE  
新春、猪突猛進 ダンスエアロ！  
担当:木原啓貴×高橋冬木  
メンズ2名でお届けするダンステイストのエアロビクスの  
スペシャルクラスです！  
2人で繰り出すさまざまな動きで新春からしっかりエクササイズ  
していきましょう！ダンスが苦手な方も大好きな方も大歓迎です！

11:40～12:40 Studio TRUSS  
年始のコアトレ～代謝アップ～  
担当:前川尚子  
なりたいカラダ！は、皆それぞれでも、その体のベースを作るのがコアトレ。  
年始めに、燃費の良い体を作り、ポカポカで帰りましょう。  
みんなでやれば笑って越えられる、はず？！  
ウォーミングアップが必要な方は、骨盤引き締めクラスからお待ちしています！

13:00～13:45 Studio VOLCANO  
ダンサーズストレッチ～WARM～【開脚を極める！】  
担当:YASUKO（バスタオル、水1Lをお持ちください）  
全身のストレッチを行いながらダンサーのようなしなやかな  
身体を目指していく、どなたにでもご参加いただけるクラスです。  
特に股関節周りをケアしながら大動脈、リンパを刺激し血行を  
促進、柔軟性向上と共に代謝を上げていきます。  
今話題の【開脚】にチャレンジしたい方も是非ご参加ください！

15:00～16:45 Studio CORE  
ボディコンバット 新春ジョイント  
担当:遠藤峻太×山田芳彰  
大人気プログラム【ボディコンバット】のジョイントクラスです！  
格闘技のパンチやキックで正月太りを解消しましょう！  
見て真似して動くクラスですので格闘技のクラスが初めてのの方も  
参加しやすいクラスです！是非ご参加ください！