

スタジオプログラム内容解説一覧

※プログラム名称及びプログラム内容が変更となる場合がございます。ご了承ください。
※スタジオへ移動する際は必ず足を覆うものをご着用の上でお履き物をご利用ください。

エアロビクス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
エアロビクスライト	Studio Natural		シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくプログラム。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)
エアロビクスマイドル	Studio Natural		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）
LES MILLS BODYATTACK	Studio Natural		エアロビクスに類似する有酸素運動を主体とし、プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニングやジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。

格闘

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
LES MILLS BODYCOMBAT	Studio Natural		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のプログラム。 仮想の相手にパンチ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が期待できます。
ストライキングフィットネス	Studio Natural		リズムに乗りながらパンチやキックのコンビネーションを行い、フロアエクササイズを組み込んだ格闘技エクササイズプログラム。
ファイティングエクササイズ	Studio Natural		DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。 前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。

ダンス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
フラダンス	Studio Natural		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせて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。
 (ズンバ)	Studio Natural		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。
RITMOS (リトモス)	Studio Natural		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、振付けを楽しむプログラム。
MEGA DANCE (メガダンス)	Studio Natural		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。
LES MILLS SH'BAM	Studio Natural		1曲完結構成のダンスエクササイズプログラム。シンプルな振り付けで何度も繰り返し行うコリオになっているため、少し練習するだけでクラスに馴染むことができます。カロリー消費と脂肪燃焼に効果があり、初心者の方でも楽しく踊れるプログラムです。
J-POP DANCE GROOVE	Studio Natural		J-POPの音楽、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です。初めての方でもご参加頂けます。
JAZZ HIPHOP	Studio Natural		ジャズダンスの動きをベースにヒップホップダンスの動きを取り入れたダンスです。 ジャズダンスのしなやかさ、ヒップホップのグルーブ感やダイナミックさの両面を兼ね備えたダンスクラスです。
チャオ チャオ フィット	Studio Natural		K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。

筋コンディショニング

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
LES MILLS BODYPUMP	Studio Natural		バーベルを使用して、全身を鍛えるワークアウト。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。 ウエ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おすすめです。
LES MILLS CORE	Studio Natural		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、怪めの予防を目的とした30分間のコア（体幹）ワークアウト。それぞれの身体に合わせて使用するチューブやプレート重量の調節や、腹筋などの動きもアレンジが可能。
 (ユーバウンド)	Studio Natural		ユーバウンドとは、一人用のトランポリンを使用し ハイテンポな音楽に併せて行う有酸素プログラム。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し、 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

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
整体オリジナル	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	整体の手技をベースに身体のセルフマッサージを行い、健康増進や体質改善を目指すクラス。（インストラクターにより内容に違いがございます。）
Eyeリカバリー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上 ※裸眼でご参加下さい。	目を良くするセルフ整体です。お顔の指圧や関節をねじる、反らす動きでドライアイ、スマホ老眼を予防し視界をクリアにしていきます。 眼精疲労や肩こり、腰痛が気になる方にもおススメです。 ※裸眼でご参加いただくクラスです。メガネケース、コンタクトケースをご準備ねがいます。気になる方は手をきれいにするウェットティッシュがあると安心です。
コロコロボディリセット	Studio Volcano	バスタオル水500ml以上 テニスボール2個	ボディリセットとは、お体を良い状態に戻してあげること。ヨガのノウハウをベースにお体の仕組みや秘密を理解するオリジナルのセルフボディチェックから始めます。足のマッサージに呼吸の練習の後は、体幹を感じ使えるように足裏アーチを整えます。お体の仕組みを理解して、体幹を感じ良いポジションを探しながらテニスボールでコロコロほぐすクラスです。お体の歪みを足裏から整え 体幹を鍛え ほぐしボディリセットしていくプログラムです。レッスン前とレッスン後のお体の声を感じながら良い習慣を！
背骨コンディショニング	Studio Natural	フェイスタオル	肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなどさまざまな不調が出ると言われている背骨の歪み調整を行うプログラム。 背骨コンディショニングの理論に基づいた、日々の健康体操です。自分自身での健康維持の方法が身につきます。

ヨガ系

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
リラックスヨガ	Studio Natural		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。
リラックスヨガ～Warm～	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
パワーヨガ	Studio Natural		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す。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ります。 ※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。ご了承ください。
Volcano Yoga コリオ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認していくプログラム。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ご参加いただけます。
Volcano Yoga リフレッシュ	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	座位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。座ったポーズが多いため、体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム。※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。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
Volcano Yoga デトックス	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	立位を中心としたアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。※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。（春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います）
Volcano Yoga 骨盤調整	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
Volcano Yoga リンパフロー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
Volcano Yoga ピギナー	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
Volcano Yoga ミドル	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
 (マーズヨガ)	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	高温多湿のスタジオ内で行うヨガプログラム。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ホットヨガプログラム。 爽快な発汗とエクササイズ効果で身体の調整力を高め、心身の調和へと導きます。
LES MILLS BODYBALANCE	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化し 心身の調整を図るプログラムです。
LES MILLS BODYBALANCE	Studio Natural	バスタオル 水500ml以上	太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化し 心身の調整を図るプログラムです。

ピラティス

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
コアピラティス～warm～	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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も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。
POP PILATES	Studio Natural		洋楽に振り付けされた、エネルギー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、しなやかに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、体の不調を改善したい方におすすめです。

女性向けプログラム

プログラム名	スタジオ	持ち物	内容
美軸ラインエクササイズ	Studio Natural		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します。
美軸ラインストレッチ ～warm～	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	体幹を安定させた状態で関節をしなやかにストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていきます。
ベルビックスストレッチ ～warm～	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	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。
骨格トレーニング  ～Warm	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	温かい環境で筋肉をほぐしながら、正しい骨格ラインへ導くための姿勢を知り、筋肉の強化と美ボディーを目指すトレーニングプログラム。
	Studio Natural		バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。 自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。
	Studio Volcano	バスタオル 水500ml以上	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。 自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートします。終わった後は達成感でいっぱいになります。