

# スタジオプログラム内容解説一覧

2023.12

## 有酸素系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
BODYCOMBAT		音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り返す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができるプログラムです。
BODYATTACK		ランニング、ランジ、ジャンプなどのストレッチエクササイズと、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を組み合わせたワークアウト。シェイプアップをしながらカロリー燃焼を目指す人におすすめのプログラムです。
UBOUND		1人用のトラポリンを使用し、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。

## トレーニング・エクササイズ系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
😊 BODYPUMP		音楽に合わせてバーベルを使い全身を鍛えるワークアウト。低～中負荷で高回数行うため、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
LES MILLS CORE		体幹トレーニングプログラム。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プログラムです。
😊 WOW!HIP		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。
😊 POP PILATES		洋楽に振り付けされた、エネルギー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、しなやかに強い身体へと導きます。引き締まったボディを目指す方や、身体の不調を改善したい方におすすめのプログラムです。
😊 WOW!CORE		体幹トレーニングに特化したクラス。フォームの練習をしながらトレーニングをしていくので正しいフォームで全身の筋肉を鍛えていくことができます。

## ダンス系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
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。
😊 ZUMBA		ラテンの音楽を中心としたアップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるダンスクラス。簡単な振り付け（ステップ）を繰り返すことで脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。
😊 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プログラム。初めての方でも安心してご参加頂けます。
😊 K-POP DANCE GROOVE		K-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。初めての方でも安心してご参加頂けます。
😊 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。
😊 ベリーダンス		アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊で、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスプログラムです。
SALSATION®demo		様々な音楽ジャンル、文化、フィットネスやダンススタイルがミックスされたダンスエクササイズ。音楽を感じることで踊りに集中でき、体のムーブメントがよりファンクショナルになると言われています。
😊 SH'BAM		ジャズ、HIPHOP、ラテンなどの動きをシンプルな振り付けで、1曲完結で行うダンスプログラムです。初めての方でも安心してご参加頂けます。
REEJAM		イタリア発祥のREEJAMは、基本的なエアロビクスの動きと、90年代のヒップホップのステップやムーブメントを軽快なリズムに乗って踊るダンスフィットネストレーニングです。
チョアチョアフィット		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。

## 調整系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
😊 HOTピラティス		HOT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脊柱や骨盤回りがほぐれ、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。初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。
😊 ピラティス		インナーマッスル・体幹の筋肉を鍛えることを目的とし、強化やコントロール力を身につけるには最適なプログラムです。
😊 ピラティスフロー		正しい姿勢で様々なポジション（横臥位・伏臥位・仰臥位等）のエクササイズを行い、ボディコントロール力をつけていくクラス。
😊 バレトン バレエ×フィットネス×全身運動		フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
😊 バレトン スタンディングフロー		立位で行うバレエ・ピラティスの要素の入った裸足で行う有酸素エクササイズで、道具は特に使用しませんので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
😊 背骨コンディショニング		不調や痛みの改善と緩和を目指し、簡単・楽な体操で、背骨の位置・配列のズレや歪みを整えるプログラムです。 ※タオルを使用したコンディショニングを行うため、※フェイスタオルやバスタオル など長めのタオルをお持ちください。
😊 骨盤エクササイズ（骨盤調整）		骨盤が歪むことで背骨（腰椎、胸椎）から首（頸椎）にもズレや歪みが生じます。これによってコリや痛みなど、体の不調が起きます。ストレッチや捻る動作を繰り返し行い、日常で作られた骨盤のゆがみ部分に刺激を加えることで体の不調改善を目指すプログラムです。
😊 HOT美軸ラインストレッチ		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。
😊 美軸ラインエクササイズ		体幹を伸ばす・縮める・捻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すクラスです。
😊 Sintex® 股関節コンディショニング （Tone & Reborn）		『Tone』・・・丸める、反らす、横に倒す、捻るといった背骨の動きを単独で、または複数と同時に組み合わせることで、背骨の可動性を高めています。骨盤と背骨の可動性が高まることで、重い頭を支える首肩や末端の手足の力みや緊張が取り、首コリや腰痛から解放される方も少なくありません。またゆったりとした呼吸を背骨の動きと連動させて行うことによって、自律神経リズムも整えていきます。 『Reborn』・・・股関節痛の予防、緩和、改善を目的に、股関節の可動域を広げていくコンディショニングと、股関節の負担を減らすためのコアトレーニングをバランスよく組み合わせ実施していきます。すべての運動パフォーマンスの向上にも効果的です。
ZENSEE 氣		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。氣合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダに向き合います。
HOT ZENSEE 氣		ZONEに入りやすい音源と、禅の教え、マインドフルネスやフィットネス、武道の動きを融合した有酸素系エクササイズ。氣合・集中・達成感をキーワードにご自身のココロとカラダに向き合います。

ヨガ※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。

プログラム名	持ち物	プログラム内容
😊 リラックスヨガ		座位を中心としたアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおすすめするクラスです。
😊 パワーヨガ		立位のポーズを中心に、アクティブな流れを意識したクラス。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。身体を引き締め・ボディメイク・集中力を高めたい方や
😊 HOTYOGAコリオ		ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確認するプログラム。毎レッスン、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。体力に自信のない方や、初めての方でもご自身のペースで安心してご参加いただけるクラスです。
😊 HOTYOGA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。ヨガが初めての方、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。
😊 HOTYOGAリフレッシュ		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ホットヨガが初めての方や、体力に自信のない方にもおすすめするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体作りを目指します。
😊 HOTYOGAデトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3か月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。ホットヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするクラスで、立位を中心とした様々なポーズにチャレンジします。
😊 HOTYOGA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。
😊 HOTYOGA骨盤調整		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、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方におすすめするクラスです。

※館内ご移動時はサンダルやシューズの着用をお願い致します。（女性ロッカー内からの移動時は不要です。）

😊 初めての方におすすめのプログラム

... 大きめのバスタオル

... 1リットル以上のお水

... 内履き