







スタジオプログラム内容解説一覧




有酸素系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
エアロビクスライト		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の向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。(トレーニングパートあり)
BODYATTACK		ランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズと、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人用のトランポリンを使用し、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。
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。



筋力トレーニング

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。
POP PILATES		洋楽に振り付けされた、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。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、しなやかで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、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。
POWER HIPNESS		POWER HIPNESS (パワーヒップネス) 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。スペイン生まれのヒップアップ専用の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。
😊 CXWORX		30分の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。








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。

調整系

プログラム名	持ち物	プログラム内容
😊 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です。
😊 モムチャンフィットネスBASIC		チョンゴンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。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。
😊 モムチャンフィットネスCORE		動的ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、体幹部の筋力強化・股関節周辺の柔軟性向上・骨盤の歪み改善に効果が期待できるプログラム。ストレッチ要素を多く含み、姿勢改善を目的としたクラスです。
😊 ルーシーダットン		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガのプログラム。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果が期待できます。
😊 コアピラティス		お腹の引き締めにも効果の高いピラティスレッスン。お腹まわりが気になる方や、スポーツパフォーマンスを上げたい方におすすめのプログラムです。
😊 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直し、その状態でエクササイズすることにより、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引き締めなどに効果が期待できるプログラムです。
😊 骨盤引締めピラティス		骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うクラス。体の歪み改善や、下半身のむくみ解消の効果が期待できるプログラムです。

ヨガ

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。※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		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、スリムな体を目指しています。
パワーヨガ		立位を中心としたアーサナ(ポーズ)にアクティブな流れを意識したヨガクラス。筋力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。ご了承ください。
😊 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クラスです。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。※常温クラスはタオル不要
😊 ヨガコリオ		
😊 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をします。
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。※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。
アクティブフローヨガ(HOT)		アシュタンガヨガジャパン主宰/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クラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケ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ッシュなヨガを楽しみたい方におすすめのクラスです。※常温クラスはタオル不要
アクティブフローヨガ(常温)		
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。※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。

※スタジオへの移動時はサンダルやシューズの着用をお願いしております。(女性ロッカー内からの移動時は不要)

😊😊😊初めの方におすすめのプログラム