

# 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。  
※スタジオへ移動する際は必ず足を覆うものを着用の上、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                                                                                        |
|----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| エアロビクスオリジナル                                        | 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です。<br>(トレーニングパートあり)               |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYATTACK</b><br>(ボディアタック) | 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                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYCOMBAT</b><br>(ボディコンバット) | 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。<br>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るプログラムです。 |
| Kickストライキング                                         | 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です。                                          |
| 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。<br>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るプログラムです。              |

## 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・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラムです。<br>※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プログラムです。                                                       |
| <b>RITMOS</b><br>(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です。                                                      |
| <b>MEGA DANCE</b><br>(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。                                                           |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYJAM</b><br>(ボディジャム)                                                   | Studio Natural |    | ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせた脂肪燃焼に効果が期待できるダンスワークアウトプログラムです。 |
| <b>LES MILLS</b><br><b>DANCE</b><br>(レスミルズダンス)                                                   | Studio Natural |    | 1 曲完結構成のダンスエクササイズプログラムです。<br>カロリー消費と脂肪燃焼に効果があり、初心者の方からダンスが好きな人まで楽しく踊ることができます。                                   |
|  (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。<br>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                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYPUMP</b><br>(ボディパンプ)                                                  | 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。<br>ウェ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きるプログラムです。                |
|  (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るプログラムです。 |
|  (グラマッスルフィット) | Studio Natural |  | 「アウトマッスル」「インマッスル」両方をターゲットにした自重トレーニングです。強度や不可を変えられるので、ご自身のレベルで調整することができます。                                                                         |

## 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<br>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プログラムです。<br>(インストラクターにより内容に違いがございます。)                                                                                          |
| コロコロボディリセット | Studio Volcano | バスタオル<br>水500ml以上<br>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。 |
| 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。<br>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くプログラムです。                                            |

## ヨガ系

| プログラム名                                                    | スタジオ                             | 持ち物                          | 内容                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seasonal Flow Yoga～Warm～                                  | Studio Volcano                   | バスタオル<br>水500ml以上            | 通常のヨガよりも多くのカロリーを消費します。これにより体脂肪の燃焼が促進され、引き締まった体を手に入れることができます。また、大量の発汗により毛穴が 開き、老廃物が排出されます。その結果、肌より健康的で若々しい状態（アンチエイジング）を保つことができます。          |
| 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です。<br>※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<br>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です。<br>※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。<br>※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<br>コリオ                                       | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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です。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<br>リフレッシュ                                    | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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です。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。（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<br>デトックス                                     | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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です。<br>※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。（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<br>骨盤調整                                      | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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です。<br>※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。                                     |
| Volcano Yoga<br>リンパフロー                                    | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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です。<br>※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。                                      |
| Volcano Yoga<br>ヒギナー                                      | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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。<br>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<br>ミドル                                       | Studio Volcano                   | バスタオル<br>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すすめするクラスです。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すすめのプログラムです。                           |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br>(ボディバランス)       | Studio Volcano<br>Studio Natural | バスタオル<br>水500ml以上(Volcanoのみ) | 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。                                                                        |
| <b>LES MILLS</b><br><b>BODYBALANCE</b><br>(ボディバランス)※FX/ST | Studio Volcano<br>Studio Natural | バスタオル<br>水500ml以上(Volcanoのみ) | FX(フレキシビリティ)⇒ヨガをベースに太極拳の要素を取り入れ、柔軟性を高め、心身の調整を図るプログラムです。<br>ST(ストレングス)⇒ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れ、体幹を強化し、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<br>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すプログラムです。                             |
| 美軸ラインストレッチ<br>～warm～                                                                        | Studio Volcano | バスタオル<br>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<br>～warm～                                                                       | Studio Volcano | バスタオル<br>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です。                   |
| 骨格トレーニング<br><i>Re:style Focus</i> ～Warm～                                                    | Studio Volcano | バスタオル<br>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です。                                 |
|  (ワオヒップ) | 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。<br>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。 |
|  (ワオヒップ) | Studio Volcano | バスタオル<br>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。<br>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。 |