

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。

エアロピックス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート＆ストレッチ			リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復の為のストレッチを長めに行うクラス。
エアロピックスライト			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)
エアロピックスミドル			シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽ししながらしっかりと汗をかいていくクラス。(トレーニングパートあり)
エアロピックスコンボⅠ・Ⅱ			様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロピックスになれた方向けのファンクラス。(中上級クラス)
ステップライト	ステップ台		ステップ台を使用し、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クラス。(トレーニングパートあり)
ステップコンボⅠ	ステップ台		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。ステップに慣れた方向けのファンクラス。(中上級クラス)

格闘/トレーニング

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
BODYCOMBAT			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プログラム。
BODYPUMP	ステップ台 バーベル		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プログラム。
BODYATTACK			ブッシュアップ、スクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ランジ、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングクラス。
GRIT カーティオ			心肺機能を向上し、スピードをつける、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイインテンシティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。様々な自重のエクササイズでチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込むクラスです。
tone	プレート マット/バンド		カーティオ、ストレングスとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。ランジ・スクワット・ランニング・チューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにして、カロリー消費を促進。全ての人が個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるため、体力をつけたい方にもお勧め。
Shapes	マット プレート/バンド		ピラティス、ハレエ、パワーヨガを融合させたプログラム。理学療法士とのピラティスインストラクターとのコラボレーションによって開発されたトレーニングで、身体のあゆむ部分を強化します。
UBOUND	トランポリン		ミニトランポリンの弾力を利用し、心肺機能、体幹、下肢筋力向上のためのプログラム。
Wow!HP	バンド マット		バンドを使ってヒップトレーニングをするクラス。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。※Warmクラスをご参加の場合は、バスタオルをご準備ください。
グラマッスルフィット			「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレーニングクラス。美しく健康的な身体を作ります。強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずに参加いただけます。

ダンス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
ZUMBA			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			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲン等の様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付を楽しむクラス。
BODYJAM			トンドのハウスやヒップホップなどエレクトロニクスダンスマジックで楽しむダンスクラスクワーカウトクラス。(振り付けを覚えて動きます)
ジャズダンス			本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振付を楽しむクラス。
フラダンス			南国ハ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。 ※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。エアッ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クラス。
ダンサーズストレッチ			ダンスのウォーミングアップを中心に、しなやかな身体づくりを目指し、音楽に合わせたストレッチを行うクラス。

健康＆リラックス

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このプログラムでは、とても一般的な24式を実施いたします。 ※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。
ペルビックストレッチ	ヨガマット		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。
美軸ラインストレッチ	ヨガマット		体幹を安定させた状態で筋膜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。
美軸フェイスク	ヨガマット		顔のバーツ(目、耳、鼻、口)を使って、全身を整えるクラス。凝り固まった顔の筋肉を活性化すると同時に、カラダのこわばりを解消します。
コンディショニング	ヨガマット		ご自身のカラダに触れながら、血液や水分、リンパを流していきます。呼吸とカラダ、そしてコロコロを調和させていくクラスです。
整体オリジナル	ヨガマット		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。)

ヨガ/ピラティス系

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサン(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。
ピラティス	ヨガマット		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プログラムです。
ピラティスプラス	ヨガマット		日常生活においてのしなやかな動きを作りだすために必要なテクニックを、インストラクターの専門性を活かして提供していくクラス。
スリムフローヨガ	ヨガマット		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、リンパの流れがよくなり、スリムな体作りを目指していくます。
筋膜リリースヨガ	ヨガマット		筋膜をヨガの動作を使ってほぐしていくクラスです。柔軟性向上や姿勢改善に効果的です。初心者の方にもオススメのクラスとなっております。
BODYBALANCE	ヨガマット		ヨガをベースにしながら太極拳やピラティスの要素を取り入れ、柔軟性を高めつつ体幹を強化します。気持ちのいい音楽に合わせて、呼吸をコントロールしながら動くエクササイズは、リフレッシュしたい時にオススメです。

ポットヨガ

プログラム名	使用備品	持ち物	内容
HotYogaビギナー	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	十分な呼吸と共にYOGAの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動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、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
HotYogaミドル	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方にお勧めするクラスです。バランスポーズやアコアを高めるポーズにも挑戦し、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勧めするクラスです。
HotYogaリフレッシュ	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	座位を中心としたアサン(ポーズ)を行うホットヨガクラス。座ったポーズが多い為、体力に自信がない方にお勧めです。じんわりと心地よい汗をかけるクラスです。
HotYogaデトックス	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	立位を中心としたアサン(ポーズ)を行うホットヨガクラス。アクティビティに動く事により、たっぷりと汗をかけるクラスです。
HotYoga～Warm～	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	通常のホットヨガよりも低めの室温、湿度でおこなうプログラムです。これからホットヨガに挑戦したい方やホットの環境が苦手な方にお勧めのクラスです。
HotYoga骨盤調整	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	ヨガのポーズ、呼吸を通して骨盤を自由にさせ、弾力を引き出し、骨盤の開閉力、心の安定、呼吸の安定を調整していく
HotYogaリンパフロー	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	室温38度、湿度65%の環境で、ヨガのポーズを行ないリンパの流れを促進し、セルフマッサージを行いデトックス効果を高めるクラスです。
Hotピラティス	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	室温38℃の環境で発汗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事で脊柱や骨盤周りがほぐれ、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。ピラティスが初めての方にも安心してご参加いただけます。
肩こり改善ほぐし Hot Yoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	日常生活で凝り固まった肩まわりの筋肉を呼吸とともにほぐし、全身の血流を促進していきます。
すらり美脚 Hot Yoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	足裏や筋肉に意識を向け、安定した土台を作り、自分の思い描く美脚を目指していくクラスです。
月のリズムに合わせるHot Yoga	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	月のリズムに合わせてヨガを行います。月の満ち欠けのサイクルに合わせて心身のバランスを整えていくクラスです。
HotYoga姿勢改善	ヨガマット	水1ℓ バスタオル	日常生活をより快適に過ごすため呼吸・身体の歪みの調整、立ち座り・歩行動作の正確なフォームを身につけていくクラス。ボディメイク、姿勢、肩・腰・膝などの機能改善を目的とする方におすすめです。

館内での移動の際は必ず内履きをご利用下さい

プールプログラム 内容解説一覧

アクアプログラム

プログラム名	内容
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プログラムです。
ミットシェイプ	水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラムです。(音楽もベースとして使います)
アクアコリオ	音楽に合わせて、シンプルな動作を繰り返していくクラスです。全身の筋力アップ、筋バランスの調整、体力の維持・向上を目指していきます。
アクアベーシック	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換、効果的に動いていくプログラムです。
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プログラムです。
ダイエットアクア	ダイエット目的としたアクアピクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しんでいくプログラムです。

テクニカルプログラム

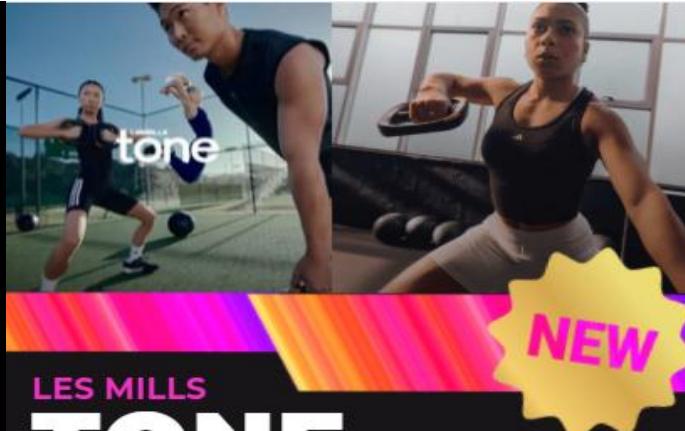
プログラム名	内容
クロールプレス	クロール・息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25M泳げるよう練習していくプログラム。
クロールベーシック	クロールの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25M泳げるよう練習していくプログラム。
背泳ぎベーシック	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25M泳げるよう練習していくプログラム。
平泳ぎベーシック	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25M泳げるよう練習していくプログラム。
バタフライベーシック	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした速い動作で25M泳げるよう練習していくプログラム。
スピード&ディスタンス	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。45分で1200~1500Mを泳ぐプログラム。(4泳法100M以上泳げる方が対象)
ディスタンス	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)

ホットヨガ

室温38°C～40°C、湿度65%～75%の環境で行うヨガクラスです。水分補給と発汗で代謝の向上が期待でき、血液の巡りや老廃物の排泄が促されます。身体が温まることで過敏になっている神経が休まり、疲労物質、ストレスが放出されることで心身ともにリセットされます。しなやかな身体づくりとリラックス効果も期待されます。

【必要な持ち物】

- ・1ℓの水分補給できるもの
- ・バスタオル



LES MILLS TONE

より健康的かつ強くなりたい人へ。
LES MILLS TONE™は、最高の結果への近道です。

★EFFECT★

- ✓ 運動能力の向上
- ✓ 筋力アップ
- ✓ 体幹強化

ランジ、スクワット、ランニングなどをミックスし、カロリーの消費を促進しながら運動能力を向上します。

柔軟性、バランス感覚、敏捷性を高め、さらには体幹強化にも効果的です。

INSTRUCTOR
TSUJI タイパ最強レッスン！

LES MILLS TONEは
BODY PUMP、BODY COMBAT、BODY ATTACKなどあらゆる
プログラムの要素を取り入れられています。効率よくトレーニングをしたい、しっかり汗をかきたい方にお勧めです！！