

# スタジオプログラム内容解説一覧

## エアロビクス

※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。

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
エアロビクス			シンプルなお動作で、気持ちよく汗をかく有酸素系エクササイズプログラムです。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
LBOUND(ユーバウンド)	トランポリン		一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)、筋力向上が期待できます。

## 格闘

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS 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としたプログラムです。
ハイブリッド・ボクシング			発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を躍動させる達成感をお楽しみください。

## ダンス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
フラダンス～マリアナスタジオスタイル～			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。 ※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。
ZUMBA(ズンバ)			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です。
FIGURE 8(フィギュアエイト)			7種類の競技ラテンダンススタイル(メレンゲ、サンバ、サルサ、ジャイブ、パソドブレ、ルンバ、ボレロ)を取り入れたアメリカ初のダンスフィットネスプログラムです。
avex dance workout			エイベックス・ダンスワークアウトはエイベックスがアーティスト育成などで培った体を美しくするための筋トレとダンスを融合させたレッスン内容になっています。筋トレパートは1か月ごとにアプローチする部分が変わっていきます。ダンスパートも1か月同じ振り付けなので初心者の方にも安心です。
TRF EZ DO DANCERCIZE EZ DO DANCERCIZE			TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するダンサーを起用しています。
K-POP DANCE GROOVE			K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
J-POP DANCE GROOVE			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。
BOKWA(ボクワ)			アルファベットや数字をフロアに描くような、ユニークなステップが特徴の有酸素運動クラス。ダンスプログラムのような振付はなく、シンプルな動きで全身の発汗や脂肪燃焼を促します。
Balletone(バレトン)			フィットネス・バレエ・ヨガの動きを流れるようにして行うクラスです。心肺機能、筋力、柔軟性向上に役立ちます。

## 筋コンディショニング

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
LES MILLS 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です。
LES MILLS BODYPUMP テクニク			ボディパンププログラムをより安全で効果的に受けていただくためのテクニクを習得するプログラム。
LES MILLS CXWORX	マット・チューブ		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30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラムです。

## ヨガ&健康&リラクセス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
フィットコンディショニング	マット		日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。
24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操のクラスです。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。ご了承ください。
LES MILLS BODYBALANCE	マット		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全身の強化、柔軟性を整え、心身の調節を図るプログラムです。
ヴォーカリズム	マット		楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つクラスです。
リラクセスヨガ	マット		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、心身のリラクセスと調整を図る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。
ストレッチクラス	マット		流れよく全身を使い、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラムです。(毎回同じ動きを行います。)
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プログラムです。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れが良くなり、心地よいリズムを味わうことができます。 ※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。

## 女性向け

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
POWER HIPNESS	グルーツバンド		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GLUTE BAND(グルーツバンド)を使い、強度を調整しながら徹底にお尻を鍛えます。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。 ※女性限定クラスとなります
MOMCHNG FITNESS [BASIC]			筋トレ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。
MOMCHNG FITNESS [CORE]			COREトレーニング(体幹部)は、やったほうが良いと思っはいてもできない。もしくは正しいやり方がわからない。と感じませんか?このクラスで、ストレッチと筋トレを組み合わせながらCOREに刺激を加え、姿勢改善にアプローチ致します。
骨格メイク Re:style	マット		正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。

## HOTプログラム(女性専用スタジオ～Studio Volcano)

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
HOTベルビックスストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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。
HOT整体オリジナル	ヨガマット	バスタオル・水 1L	暖かい環境の中で、自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラムです。
HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信が無い方にもおススメするクラスで、集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
HOTYOGAデトックス	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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。HOTYOGA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ススメするクラスで、立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
HOTYOGA骨盤調整	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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です。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。 ※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。
HOTピラティス	ヨガマット	バスタオル・水 1L	室温36℃・湿度65%の環境でピラティスを行うことにより筋肉の柔軟性が増し、脊柱の動きや骨盤の動きがしやすくなる事によりエクササイズの効果を高めるクラスです。
HOTYOGAコリオ	ヨガマット	バスタオル・水 1L	YOGA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。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安心してご参加いただけます。
HOTYOGAビギナー	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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。
HOTYOGAミドル	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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です。
HOTルーシーダットン	ヨガマット	バスタオル・水 1L	仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガプログラムです。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。
HOTストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水 1L	HOT環境の中で短時間で流れよく全身を使い、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチプログラムです。(毎回同じ動きを行います。)
HOTフィットコンディショニング	ヨガマット	バスタオル・水 1L	日常生活で疲労がたまりやすい【足】(膝下～足裏)を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングのプログラムです。
骨格トレーニング hot Re:style Focus	ヨガマット	バスタオル・水 1L	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を目指すトレーニングプログラムです。
骨格メイク Re:style hot	ヨガマット	バスタオル・水 1L	暖かい環境で正しい骨格アライメントに持っていくための筋肉にアプローチをかけ、美しい姿勢・ボディラインを目指して3D的に身体を使っていく骨格バランストレーニングプログラムです。