

# スタジオプログラム内容解説

## 【シューズなしプログラム】

| ピラティス                                                                                                              | Brain to Balance                                                                                             | フラダンス                                                                                                                       | バレトン                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 体のバランスを整え、体幹部を強くしなやかにしていくことで、日常生活の負担の軽減・姿勢改善などが期待できます。<br>※インストラクターにより内容が変わります。                                    | 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。                            | 上品なステップでゆったりとしたリズムに合わせて楽しくハワイの文化を五感で感じ、クラス前半は基本ステップを中心に行います。後半で曲に合わせた振り付けをご紹介します。<br>大人になってからの”学び”のクラスとしてぜひ、お待ちしております。      | 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。                |
| ペルビックストレッチ                                                                                                         | 股関節ストレッチ                                                                                                     | 骨盤エクササイズ                                                                                                                    | 美軸ラインストレッチ                                                           |
| 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・下腹部の引締め効果などが期待できるクラス。                                      | 股関節周りの可動域を広げるストレッチを行いトレーニング効率や運動パフォーマンスを向上させます。身体が硬い方、ストレッチのコツを知りたい方等にオススメのクラス。                              | 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、体の不調が起こります。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。 | 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。 |
| リラックスヨガ                                                                                                            | スリムフローヨガ                                                                                                     |                                                                                                                             |                                                                      |
| 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クラスです。<br>適度な緊張で普段使われない部分の刺激となりますが、その後の弛緩で感じる自分の身体感覚や変化の様子を観察しましょう。 | 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。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。<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。 |                                                                                                                             |                                                                      |

## 【シューズありプログラム】

| ZUMBA®                                                                                                                      | RITMOS®                                                                      | J-POP DANCE GROOVE                                                                                                             | K-POP DANCE GROOVE                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| インストラクターの動きをまねて楽しく気楽で簡単に行うエクササイズです。他のクラスとの大きな違いは、インストラクターと向き合い、インストラクターの動きをまねるだけ。インストラクターは、言葉を使わずに、身体全体でクラスをリードするというのが特徴です。 | 様々なダンスの要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。       | みなさん一度は耳にしたことがあるおなじみのJ-POP音楽に合わせて、インストラクターが振り付けるオリジナルのダンスを楽しんで頂ける内容です！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、汗をかくクラス。                    | おなじみのK-POPの音楽に合わせて振り付けしたオリジナルのダンスレッスンです。多様なダンスステップの要素を持つオリジナルのK-POPダンスを動きやすく、かつオリジナルダンスの特性を活かした内容で汗をかくクラス。      |
| Figure8                                                                                                                     | エアロビクス                                                                       | HIIT THE BEAT                                                                                                                  | ジャズダンス                                                                                                          |
| Figure 8とは英語で「八の字」という意味以外に、「くびれ」を意味持つ言葉でもあります。ダンスの要素に八の字の動きを用いながら鍛えることにより、究極のくびれを目指します。                                     | シンプルな動作で、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。             | HIIT THE BEATとは、ドイツ発祥の新しいフィットネスプログラムで、ブレイクダンスの動きから着想を得た、身体を機能的に使う「ファンクショナルトレーニング」を音楽に合わせて行なうクラスです。                             | バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスで、もっとも一般的に知られている親しみやすいのがダンスです。本格的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り付けを楽しむクラス。⑩シューズが必要です。      |
| ファイティング・エクササイズ                                                                                                              | BODY COMBAT                                                                  | BODY ATTACK                                                                                                                    | BODY JAM                                                                                                        |
| 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、ひねる動作がたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます。                                          | 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。                        | 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。                                      | 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。 |
| チョアチョアフィット                                                                                                                  | グラマッスルフィット                                                                   | UBOUND                                                                                                                         |                                                                                                                 |
| 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。                       | 「アウターマッスル」「インナーマッスル」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。 | 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。 |                                                                                                                 |