



# スタジオプログラム内容解説一覧



2025年12月～

## エアロビクス









※プログラム名称及びプログラム内容が多少変更となる場合がございます。ご了承ください。なお運動中は水分補給を欠かさず行ってください

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
	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
			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。


## ダンス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
			1曲完結構成のダンスエクササイズプログラムです。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事ができます。
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。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(トレーニングパートあり)
フラダンス ～マプ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。
バレエ			基本動作から本格的バレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラムです。(トゥシューズは不要です)
 (ズンバ)			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。
K-POP DANCE			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。
EZ DO DANCERCIZE			エクササイズDVD『TRF イージー・ドゥ・ダンスサイズ』をベースにした、ダンス初心者でも簡単に始められ、エクササイズをしながらダンスも身につけることができる、楽しいプログラムです。ヒット曲にのせてノンストップでプログラムが進行するため、有酸素運動効果が得られ、同時にダンスの動きでコアマッスルが働き、エクササイズをしている感覚を持たずにお腹やヒップ、二の腕の引き締めを効果的に行います。
avex dance workout			エイバ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ヵ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ヵ月同じ振り付けなので初心者の方にも安心です。

## 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
グラマッスルフィット			「アウトマッスル」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で、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、性別を問わずご参加いただけます。
 (ワオヒップ)	マット・チューブ		特殊バンドなどを使用し、お尻回りを徹底的にトレーニングするHIPクラスです。メリハリな体作りや腰痛、姿勢が悪い方、女性におすすめのプログラムです。

## ヨガ&健康&リラックス

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
リラックスヨガ	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、心身のリラック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。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。
ベルビックスストレッチ	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です。
ピラティス	ヨガマット		アメリカ、LA発信の世界中で人気を高めている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。ノンストップで全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、さらに有酸素やコアストレッチングを取り入れ、運動後に爽快感と達成感を味わえるトータルボディワークアウトプログラムです。
ボディメンテナンス	ヨガマット		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。
モナリザ	ヨガマット		リンパの流れを促進して体を浄化しインナーマッスルを鍛えて内分泌代謝をアップさせます。また、五感やバランス感覚などに働き、自律神経系が自然に整うように導きます。年齢に関係なく気持ちよく動けるエクササイズです。
	ヨガマット		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、心身の調和を図るプログラム
KAYA®ストレッチ	ヨガマット		身体が変われば人生が変わる。誰も教えてくれなかった、ストレッチBeforeストレッチ。 緩めて・繋げて・巡らせる、自分でケアも出来る様になる、身体の土台作り。
オリジナルヨガ	ヨガマット		1つ1つのポーズをゆっくり丁寧にを行いながら正しい身体の使い方を覚えていくクラスです。ご自身の身体としっかりと向き合いながら理解を深めていきます。

## HOTプログラム

※HOTレッスン参加の際はヨガマットの上にバスタオルorヨガラグをしいてプログラムにご参加ください。

プログラム名	使用備品	必要なもの	内容
HOT整体オリジナル	ヨガマット	バスタオル・水	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コリオ	ヨガマット	バスタオル・水	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プログラム。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事ができます。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していただけるクラスです。
HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル・水	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ヵ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	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ヵ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	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	室温38℃・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。
HOTベルビックスストレッチ	ヨガマット	バスタオル・水	室温38℃・湿度65%の環境でエクササイズすることにより骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に直し、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。
HOTYOGAビギナー	ヨガマット	バスタオル・水	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	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。
HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル・水	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)を中心に行うプログラムです。

※室内を移動の際は履物を履いて移動をお願い致します。