スタジオプログラム内容解説一覧

有酸素系

プログラム名	強度	難易度	シューズ	プログラム内容
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プログラム。日常生活に必要な体力の向上や、脂肪燃焼効果が期待できます。
UBOUND	★★			1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エクササイズプログラム。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すことで、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ます。
BODYCOMBAT	★★			音楽に合わせてパンチやキックなど格闘技全般の動きを繰り出す効果的な有酸素運動によって、楽しみながら全身を鍛えることができるプログラムです。

トレーニング・エクササイズ

プログラム名	強度	難易度	シューズ	プログラム内容
BODYPUMP	★★			音楽に合わせてバーベルを使い全身を鍛えるワークアウト。低～中負荷で高回数行うため、身体を引き締めたい方におすすめのプログラムです。
LES MILLS CORE	★★			30分の体幹トレーニングプログラム。 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プログラムです。
LES MILLS GRIT	★★★			高強度インターバルトレーニングと呼ばれる、短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウト。 Cardio（カーディオ）、Strength（ストレングス）、Athletic（アスレチック）の3種類のワークアウトで構成されています。
Glamorus Hip	★		不要	30分間でお尻をトレーニングするプログラムです。専用のトレーニングバンドを使用しヒップアップや美尻効果が期待でき、きれいな形のお尻へと導きます。

ダンス系

プログラム名	強度	難易度	シューズ	プログラム内容
ZUMBA	★★			ラテンの音楽を中心としたアップビートな世界各国のリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできるダンスクラス。 簡単な振り付け（ステップ）を繰り返すことで脂肪燃焼効果が期待できるプログラムです。
REE JAM	★			エアロビクスの基本的な動きに1990年代のヒップホップ等のステップを組み合わせたダンスフィットネスプログラムです。
BAILA BAILA	★			ラテンのリズムに合わせてステップを踏み、楽しみながら汗をかいてエクササイズを行うダンスプログラムです。
SALSATION®	★			音楽のジャンルに捉われず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。
フラダンス	★		不要	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クラス。 ※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。
K-POP DANCE	★★			楽しみながらK-popのダンスを覚え、脂肪燃焼していくクラスです。

調整系

プログラム名	強度	難易度	シューズ	プログラム内容
ピラティス	★		不要	万人の方にとって必要不可欠な体幹部(コア)トレーニングを行います。正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位等)で 多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつけるプログラムです。
リンパケア	★		不要	リンパの流れを促進させる為に、ゆっくりと身体を動かして行くクラスです。リンパは、要らない脂肪や運動によって発生する乳酸などを流す効果があると言われています。 ゆるい筋肉収縮ポンプ運動で流れを促し、リンパのごみ捨てとなるリンパ節へ運びます。(内蔵のリンパ節へも働きかけて、お腹もスッキリさせましょう。)
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。ご了承ください。
BODYBALANCE	★		不要	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・バランスを向上し心身の調整を図るプログラムです。
Balletone®	★		不要	バレエの優雅さ、フィットネスの機能性、全身の調和と持続可能な身体づくりを目指すプログラムです。

ヨガ ※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。

プログラム名	強度	難易度	シューズ	プログラム内容
リラックスヨガ	★		不要	座位を中心としたアーサナ（ポーズ）・呼吸法・瞑想・自律訓練法により心身の緊張や疲れをほぐしていくプログラム。 運動不足の解消を目的とする方や、初めての方にもおすすめするクラスです。
スリムフローヨガ	★★		不要	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事ができます。 ※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
Active Flow Yoga	★★		不要	呼吸に意識を置き、毎回変わらないシークエンスを行うことで自身の体の変化・成長が感じられます。 ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギッシュなヨガを楽しみたい方におすすめのプログラムです。
HOTYOGAコリオ	★		不要	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ことができます。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いただけるクラスです。
HOTYOGAリフレッシュ	★		不要	心身のリフレッシュを目的としたホットヨガクラス。季節ごとの身体の変化や不調にアプローチし、集中力アップ、精神の安定、 しなやかな身体づくりを目指します。
HOTYOGAデトックス	★★		不要	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ヶ月間同じ内容で実施します。季節ごと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。HOTヨガに慣れてきた方にもおススメです。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ビギナー	★		不要	十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ヨガが初めての方、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	★★		不要	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のクラスです。
HOTYOGAリンパフロー	★		不要	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ーサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラムです。
HOTYOGA骨盤調整	★		不要	骨盤周りや背中周りを中心としたアーサナ（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、冷え性の方におすすめするクラスです。

※ HOT/warmプログラムについてはバスタオルもしくはヨガラグを1枚お持ちください。お忘れの場合はご受講いただけません。

※ 移動の際は必ず履物を履いていただきますよう、お願いいたします。

※ プログラム強度はあくまでも目安です。ご自身のからだにあったプログラムをお探しください。