

プログラム内容のご案内

身体をほぐす

- 1 ★ **のびのびストレッチ** 15分・20分
筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操です。柔軟性を向上させることで、怪我の予防にもつながります。リラックスした空間でゆっくりストレッチを行い、心もリフレッシュをしませんか。
- 2 ★★ **ウェーブストレッチ** 20分
ウェーブリングを使用し、筋肉を「ほぐす」「のばす」ことで、人間本来のしなやかな身体作りを行います。肩こり・腰痛・姿勢改善にもオススメです。
- 3 ★ **ストレッチ&ボール** 20分
ストレッチ体操で身体をほぐし、ストレッチボールで姿勢を整えます。
- 4 ★★ **リラクスポール** 20分
丸い筒状のボールの上に仰向けになり姿勢を整えることで、身体の機能を正常な状態へ近づけ、健康な身体作りを行います。
- 6 ★ **バレエストレッチ&エクササイズ** 45分
バレエダンサーが日頃行っているストレッチやトレーニングを易しくしたものです。やわらかくしなやかな筋肉をつけ、美しいボディラインを作りましょう！
- 7 ★★ **リフレッシュEX KAZE** 40分
立位ではダイナミックなねじりの動き、座位ではマットエクササイズを行います。筋膜ストレッチでスッキリした身体を目指しましょう。
- 8 ★★ **ストレッチ&ウォーミングアップ** 15分
筋肉をゆっくり伸ばしていく柔軟体操を行い、その後体温を上げるためのウォーミングアップを行います。

健康体操

- 5 ★ **シナプソロジー** 15分
身体を動かしながら、脳を活性化させていきます。
- 22 ★ **シェイプトレーニング** 20分
リズムに合わせて気になる部位のトレーニングを行い、理想のボディを手に入れましょう。
- 23 ★ **青竹ふみふみ** 20分
青竹を踏み、足のツボを刺激することで、自然治癒力を高め全身の血行を促進します。冷え性や足の疲れが気になる方にオススメです。
- 24 ★ **タオル体操** 20分
タオルを使用し全身を動かすクラスです。腰痛予防や二の腕のたるみ、肩こりの改善をしたい方にオススメです。
- 25 ★ **フィジカルトレーニン** 30分
丸いリングを使って身体を動かし、楽しく脳と身体をトレーニングしていくクラス。

●プログラム名の横にある数字は『強度』です。
数字が大きくなるほど強度が高く（しんどく）なります！

●数字の横にある★は『難度』です。
★が増えると難度が高く（むずかしく）なります。

体力向上&脂肪燃焼

- 27 ★ **はじめてエアロ** 20分
リズムに合わせて身体を動かす有酸素運動です。
- 28 ★★ **エアロMIX** 20分・30分
エアロビクスと筋力トレーニングが合わさったクラスです。脂肪燃焼に効果があります。
- 29 ★ **シンプルエアロ** 20分・30分・45分
エアロMIXよりも音楽のテンポは早いが、シンプルな動きで身体を動かすクラスです。
- 32 ★★ **HIP HOPエアロ** 20分
HIP HOPの曲に合わせてながらエアロビクスの動きで身体を動かしていくクラスです。
- 37 ★★ **LO** 20分・30分
弾む動作を入れず、コンビネーションを楽しむクラス。エアロビクスのステップに慣れた方にオススメです。
- 38 ★★ **コリオグラフィーエアロ** 20分
振り付けをメインにしたエアロビクス。楽しく身体を動かしたい方におすすめです。
- 40 ★★ **ミドルエアロ** 30分・40分・45分
少し強む動作を入れながら行うエアロビクスです。エアロビクスに慣れた方にオススメです。

筋力トレーニング

- 13 ★ **筋力アップトレーニング(チェア)** 30分
イスを使ってトレーニングを行うクラスです。膝や腰の負担を減らしてトレーニングをしましょう。
- 14 ★ **ボール体操** 20分
ストレッチボールの上に乗る、バランスをとることで体幹を鍛えるクラスです。
- 15 ★ **コアトレーニング** 20分・30分
体幹のコアと呼ばれる部分を使いながら動きます。腰痛を改善したい方、姿勢を改善したい方にオススメです。
- 16 ★ **ピラティス** 20分・30分・40分
体幹を引き締め、体の歪みを調整していきましょう。
- 17 ★★ **中級コアトレーニング** 30分
体幹のコアと呼ばれる部分を使いながら動きます。コアトレーニングに慣れてきた方におすすめです。
- 18 ★ **ひきしめおなか** 20分・30分
お腹周りの筋肉を鍛え、引き締める効果が期待できます。お腹周りが気になる方にオススメです。
- 19 ★ **チューブ体操** 20分
チューブを使用し、筋肉を鍛えます。ご自分で負荷の調節が出来るので肩や膝が痛い方でもお気軽にご参加ください。
- 20 ★★ **リズムダンベル** 20分
ダンベルを使用して筋肉を鍛えます。身体を引き締めたい方にオススメです。
- 21 ★★ **サーキットトレーニング** 30分
様々なトレーニングを組み合わせたクラスです。

ヨガ

- 9 ★ **かんたんヨガ** 20分・45分
心と体を調和させて簡単なポーズをとっていくクラスです。リラックス効果が期待できます。
- 10 ★ **ストレッチヨガ** 30分
ヨガのポーズを取り入れ、筋肉を伸ばしていきます。
- 11 ★ **夜ヨガ** 20分
心と体を調和させてポーズをとっていきます。1日の疲れを癒しましょう。
- 12 ★★ **姿勢改善ヨガMIX** 20分
ヨガのポーズを取り入れ、綺麗な姿勢を目指します。

ダンス

- 26 ★ **チャレンジTRYD** 20分
TRYDで使う動きや振り付け、体の使い方を練習するクラスです。これからTRYDにチャレンジしてみようと思われている方にオススメです。
- 30 ★★ **バレエワークアウト** 30分
クラシックバレエのプロ・初心者に関係なく、必ず行う基礎トレーニングを体験できます。バレエ独特の繊細な動きを、日常の所作・立ち振る舞いに活かし、美と健康を手に入れましょう。
- 31 ★★ **サルサ** 30分
サルサは、ラテンの音楽の種類です。明るいリズムにのせて楽しく踊りましょう。
- 33 ★★ **TRYD** 20分・45分
懐かしいディスコの曲を使ってダンス・体幹トレーニングをしています。
- 34 ★★ **ダンスエアロ** 45分
ダンスとHIP HOPを融合させたクラスです。音楽にノって楽しみましょう。
- 35 ★★ **ZUMBA** 30分・40分
ラテンの音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス。音楽を楽しみながら、パーティのように楽しく身体を動かしましょう。

ステップ

- 36 ★ **かんたんステップ** 20分・30分
リズムに合わせて、ステップ(踏み台)を昇り降りする有酸素運動です。ステップ台にまだ慣れていない方にも楽しんでいただけるクラスです。
- 39 ★★ **ステップMIX** 20分
リズムに合わせて、ステップ(踏み台)を昇り降りする有酸素運動と筋力トレーニングを行うクラスです。

格闘技

- 41 ★ **ボクシングエクササイズ** 20分・30分
パンチを組み合わせることで体幹部分を鍛えるクラスです。