

プログラム紹介

ラディカル

クラス名	内容	クラス名	内容
FIGHT DO【ファイトドゥ】	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動作を組み合わせたストレス解消のクラス	OXIGENO【オキシジェノ】	動きながらストレッチ・ピラティス・ヨガの要素を取り入れた全身コンディショニングクラス
UBOUND®【ユーバウンド】	ミニトランポリンを使って脂肪燃焼・下半身の筋力アップを目指すクラス	MEGA DANZ【メガダンス】	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるダンスをランダムにミックスしたワールドダンスクラス
TOP RIDE【トップライド】	エクサバイクを使用しクライムやレースなどを自分の強度に合わせて行うバイクエクササイズクラス	X55® 【エクストリームフィフティファイブ】	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいく究極のシェイプアップクラス
RADICAL POWER 【ラディカルパワー】	バーベルを使った筋コンディショニングクラス！筋力・筋持久力の向上を目指すクラス	●●エレメント	各ラディカルプログラムの入門クラス 初めての方は必ず参加してください 動きをマスターしたり、確認をするクラス



LIVE10

Shape【シェイプ】	深層部の筋肉に効くトレーニングで体幹を強化。全身を引き締めながら、さらに代謝の良いカラダを作ります。	Burn【バーン】	誰でも参加しやすい、シンプルな動きに加え燃焼効率の良い多面的な要素をたくさん取り入れました。
Up【アップ】	気分も上がれウップテンポなリズムやジャンプなどの動作でココロもカラダも軽快に“上がる”プログラムです。	Core【コア】 Hip【ヒップ】	目的部位を高強度に鍛えるシンプルエクササイズ！

エアロ・ステップ・アクティブプログラム

かんたんエアロ	かんたんな動きでエアロビクスを楽しむクラス	かんたんステップ	かんたんな動きでステップ台での運動を楽しむクラス
シェイプアップエアロ★	シンプルな動きで脂肪燃焼を目的としたクラス	ステップアップステップ★	ステップ台に少し慣れた方を対象としたクラス
チャレンジWエアロ★★	動きの組み合わせを楽しみ、弾みの入らないクラス	チャレンジステップ★★	ステップ台を使った動きに慣れた方対象 動きの組み合わせを楽しむステップクラス
パワーエアロ★★	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプの動きが入る持久力アップクラス	ストレッチエアロ	エアロの動きにストレッチ体操を融合したクラス ※タオルが手拭いをご持参ください
リンパビクス	エアロビクスの動きにリンパマッサージを融合したクラス		

ダンスプログラム

ZUMBA®	サルサやメレンゲなど、ラテン系の音楽に合わせてパーティー感覚で楽しめるダンスクラス	フィットネスフラ	フラダンスのステップやハンドモーションを取り入れたゆっくりと行なうクラス
HIPHOP	HIPHOPのリズムや振付を楽しむクラス	ラテンダンス	ラテンのリズムや振付を楽しむクラス

筋力アップ・バランスプログラム

ボールエクササイズ	大きなボールを使ってバランスアップ・調整・カラダづくりを行うクラス	筋コンディショニング 美ボディメイク	自体重やダンベルやチューブを使って身体を引き締めていくクラス
ハンモックEX	ハンモックをツールとして骨盤の調整やコアエクササイズを行うクラス		

ヨガ・リラク্সプログラム

クラス名	内容	クラス名	内容
フィットネスパワーヨガ ベーシック	パワーヨガを初めて受ける方を対象としたクラス 呼吸と動きを一つして、心と体の調和を行います	カラダ調整体操	イメージアップ運動で全身のバランスを整えるクラス
フィットネスパワーヨガ	パワーヨガのアサナ（ポーズ）で 全身をバランスよく動かし心と体の調和をはかるクラス	バランス コーディネーション	ストレッチや簡単なトレーニングを用いて、筋肉・骨格 自律神経のバランスを整えていく事を目的としたクラス
HATAヨガ 【ゆったりハタヨガ】	呼吸法に基づき、心と身体のバランスを整えるクラス 【ゆったりハタヨガ】…より座位を中心にゆったり行います。	機能改善体操	肩こり・腰痛・膝痛などの予防やケアを目的とした 体操するクラス
ピラティス	深い筋肉に意識を集中させ 美しいボディラインを目指すクラス	ポルドブラ	ダンスのバレエをベースにした 新感覚のダンス系姿勢改善クラス
自力整体	骨盤の歪み・筋肉の縮みを直し、痛みの予防解消をする 整体法のクラス	バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた 全身コンディショニングクラス
太極拳	動作と呼吸を一体化させて行う全身運動クラス		

ホットプログラム

有料 デトックスヨガ	座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心にゆっくり行なうクラス ホットの環境に慣れ カラダのめぐり改善やデトックスを目指します☆	有料 ホットパワーヨガ	パワーヨガの 立位のポーズを含んだ全身の筋肉を使うクラス 全身の筋バランスと引き締めを目指します☆
有料 美メイクヨガ	座り姿勢中心で骨盤や肩甲骨を動かし カラダのバランスを整えるクラス。女性らしいしなやかで 快調なボディを手に入れたい方にオススメ☆	有料 ピラティスストレッチ	ピラティスとヨガを融合した体幹部強化と調整クラス 引締めと緩める動きで メリハリボディを手に入れたい方にオススメ☆
プチヨガ	どなたでもご参加いただけるホットヨガの入門クラス 汗もしっかりとかけ、身体を気持ちよく伸ばしていきます		

プールプログラム

アクアエクササイズ	水の特性を利用し 初めての方でも楽しめるアクアエクササイズクラス	アクアウォーキング	歩きながら柔軟性と基礎体力を高めるクラス
アクアトレーニング	水中で音楽に合わせて身体を動かす 初心者向けのアクアトレーニングクラス	ウェーブアクア	ミットを使って 水の抵抗・浮力を利用し効果的に体を動かすクラス
Target Plus	『腕・脚・体幹』を含めた全身を動かすプログラム 動きの中で各部位に狙いを定めた運動を行うクラス	かんたんスイム【各泳法】 かんたんクロール	『泳ぐ』だけではない+aの練習により 各泳法で25m泳げるようになるクラス ※かんたんクロールは、かんたんスイム【クロール】同等です。
AQ ZUMBA®	ZUMBA®を水の中でも効果的に楽しむプログラム 水の中でゆっくと1曲ずつのブレイズに合わせて 動きが変わる楽しむダンスクラス	チャレンジスイム	25m以上泳げるようになるための体力・泳力向上を 目指すクラス♪泳力に応じて500・700mを目標に 泳ぎます！【1泳法で25m泳げる方対象】
Target Plus	『腕・脚・体幹』を含めた全身を動かすプログラム 動きの中で各部位に狙いを定めた運動を行うクラス	シャトルスイム	体力測定用のシャトルランのように25mの制限タイムが 徐々に減っていきます。ご自身の泳力を確認しながら 長い距離を泳ぎます。【1泳法で25m泳げる方対象】

※2020年3月以降、ホットスタジオプログラムは中止しております。