プログラム紹介

| ノロノフム小ロハ | | | | |
|--------------------------------|---|----------------------------|---|--|
| RADICAL | <u>ラディ</u> | <u>(カル</u> | | |
| クラス名 | 内容 | クラス名 | 内容 | |
| FIGHT DO®[ファイトウ] | 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 | MEGADANZ®[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 | |
| UBOUND®[ユーバウンド] | ミニトランポリンを使って 脂肪燃焼・下半身の筋カアップを目指すクラス | 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 | |
| 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 | ●●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 | |
| RADICAL POWER® 【ラディカルパワー】 | バーベルを使った、筋力・筋持久力の向上を目指すクラス | | | |
| GUNZE SPORTS A STORTS VOZASIOS | <u>LIV</u> | E10 | | |
| Shape【シェイプ】 | 深層部の筋肉に効くトレーニングで体幹強化し 全身を引き締めながら、代謝の良いカラダを目指すクラス | 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たクラス | |
| Up[ፖップ] | 気分も上がれウア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"クラス | Core【コア】 | 腹筋群を高強度インターバルトレーニングで鍛えるクラス | |
| 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 持久カアップクラス | 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 ※タオルか手拭いをご持参ください | |
| 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 ゆっくりと行うクラス | |
| ダンスフィット | エアロビクスとダンスクラスの間くらいで ダンスを始めやすいクラス | | | |
| <u>筋力アップ・バランスプログラム</u> | | | | |
| 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 | | | |

プログラム紹介

| 7 H 7 JAMAN | | | | | |
|----------------------|---|--------------------------|--|--|--|
| <u>ヨガ・リラックスプログラム</u> | | | | | |
| クラス名 | 内容 | クラス名 | 内容 | | |
| 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 | 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 | | |
| НАТАЭЛ | 呼吸法に基づき、心と身体のバランスを整えるクラス | 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 | | |
| 綺麗になるヨガ | 呼吸とポーズによって、身体の内側・外側の両面から 美しくなることを目指すクラス | 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 エクササイズを行うクラス | | |
| 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 | 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 | | |
| 自力整体 | 骨盤の歪み・筋肉の縮みを正し、痛みの予防解消をする 整体法のクラス | バレエストレッチ | バレエの動きに合わせて身体のストレッチを行うクラス | | |
| ホットプログラム | | | | | |
| デットクスヨガ | 座る・寝る姿勢のヨガポーズを中心にゆっくり行うクラス | 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 | | |
| 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 | 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 | | |
| コンディションワーク | ホットの環境に慣れ、バランスの取れたしなやかで 快調なボディを目指すクラス | ボディメイク | ホットの環境で自体重エクササイズを行い 身体を引き締めていくクラス | | |
| からだほぐし | リンパを流したり、背骨や骨盤をゆるめて からだの調子を整えるクラス | 調整ストレッチ | ストレッチなどを行い、全身のバランスを整えるクラス | | |
| ストレッチ | ホットの環境に慣れ、ストレッチを行い汗を流すクラス | | | | |
| 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 | 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を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 水の中でゆっくりと1曲ずつのフレーズに合わせて 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 泳力応じて500・700mを目標に 泳ぎます!【1泳法で25m泳げる方対象】 | | |
| 河内流ストレッチ道場 | 水の特性を利用し、水中でカラダをほぐしていく 河内流ストレッチクラス | シャトルスイム | 25mの制限タイムが徐々に減っていくクラス 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】 | | |
| 機能改善アクア | ADL「日常生活動作」と通常総括的トレーニングを ミックスさせてQOL「生活の質」の向上を目指すクラス 膝痛・腰痛などでお悩みの方にオススメ! | | | | |