

スタジオプログラム紹介

RADICAL FITNNES(ラディカル フィットネス)		
FIGHT DO® (ファイトウ)		キックボクシング・ムエタイ・マージナルアーツをベースにした シンプルかつ、ダイナミックな格闘技エクササイズプログラム
UBOUND® (ユーバウンド)		1人用ミニトランポリンを使った 脂肪燃焼・体幹部、下半身の筋力UPを目指すクラス
TOP RIDE® (トプライド)		インドアバイクを使った、クライムやレースなどを 自分の強度に合わせて、心肺持久力、筋力向上を目指すクラス
MEGA DANZ® (メガダンス)		世界のダンスを集めたクラス。シェイプアップ等の運動効果は もちろん、何よりも爆発的な楽しさを味わえるクラス
X55® (エクストリームフィッティファイブ)		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

LIVE 10(ライブテン)		
Shape【シェイプ】		内側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 燃焼効果が期待できるクラス
Up【アップ】		気分も上がれアップテンポなリズムで移動やジャンプなどの 動作でコロもカラダも軽快に上がるクラス
Core【コア】		腹筋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・ダンス		
運動不足解消エアロ（初級） 旧：かんたんエアロ		かんたんな動きでエアロピクスを楽しむクラス
楽しいエアロ（初中級） 旧：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
爽快エアロ（初中級） 旧：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
爽快エアロ（中級） 旧：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
ダンスを楽しむエアロ（上級） 旧：ダンスエアロ		ダンスとエアロピクスの良いとこ取り！ 振りや音楽を楽しむクラス
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 ※タオルが手ぬぐいをご持参下さい
足腰強化！バランス向上ステップ（初級） 旧：かんたんステップ		シンプルかつ簡単な昇降動作で、気持ちよく汗がかけるクラス
体力向上ステップ（中級） 旧：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
爽快ステップ（中級） 旧：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クラス
ZUMBA® (ズンバ)		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プログラムです。
ダンスフィット		エアロピクスとダンスの間くらいで ダンスを始めやすいクラス
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
JAZZダンス		ブロードウェイミュージカルから発展したダンス。 リズムに合わせて美しく、しなやかに踊るクラス

♪などマークが難易度となります。

増えるほど難易度UPです！

リフレッシュ・身体の調整	
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
リラクックスハンモック 旧：ハンモックエクササイズ	ハンモックを使い 骨盤の調整やコアエクササイズを行うクラス
不調改善運動 旧：筋コンディショニング	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
リラクックスヨガ 旧：HATA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
からだ引き締めヨガ 旧：フィットネスパワーヨガ	あらゆるアサナ（ポーズ）を取り入れ、全身をバランスよく 動かし、流れるような動きでコロとカラダを整えるクラス
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
姿勢整うピラティス 旧：ピラティス	体の中心のコアを安定させて、バランスのとれた美しいボディラインを目指すクラス
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
カラダ調整体操	胸部の安定を図り、全身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
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
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
バレエストレッチ	バレエの動きに合わせて身体ストレッチを行うクラス

ホット		
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
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
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
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
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
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
コンディショニングワーク		ホットの環境に慣れ、バランスの取れたしなやかで 快適なボディを目指すクラス
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
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

プール		
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		水の特性を利用し、水中を歩くクラス
アクアトレーニング		水の特性を利用し、水中で筋力トレーニングするクラス
機能改善アクア		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！
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
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】
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】