















【GUNZE SPORTSオリジナルプログラム】



・35min. 動		シンプルなエアロビクスで全身を動かす初心者向けのエアロビクスプログラム
・35min. 昇		シンプルなステップ昇降運動を行う初心者向けのステッププログラム
・35min. 燃		パンチやキックなどの動きを取り入れストレス発散を目指す初心者向けの格闘技プログラム
・35min. 鍛		自重トレーニングによって体を動かす初心者向けの筋コンディショニングプログラム
・35min. 癒		ストレッチ・呼吸法・自律訓練法により心身を癒すリラクスパプログラム
・35min. 調		シンプルなヨガの動きで体をほぐす初心者向けのヨガプログラム

【RADICALプログラム】




・ファイドウ		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツがベースになった筋力UP、シェイプUPを目指す、格闘技エクササイズプログラム
・ラディカルパワー		バーベルやプレートを使用し全身を鍛える、トータルボディメイクプログラム
・パワーカーディオ		バーベルやプレートを使用し全身を鍛える&ステップ・エアロパートを組み込んだ、全身シェイプ、ボディメイクプログラム
・ユーバウンド		ミニトランポリンを使用し、様々な動作を行う、心肺機能向上・下半身強化プログラム
・X55		ステップ台やライトウエイトを使用し脂肪燃焼、筋肉の調整を目指すエネルギッシュで高強度のエクササイズプログラム
・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プログラム
・メガダンス		世界の様々なダンスジャンルを集結した、シェイプアップ・柔軟性向上のフィットネスプログラム
・オキシジェノ		ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳等の要素を取り入れたバランス能力UPプログラム

【ACTIVE系プログラム】

・ファンムーブ		音楽に合わせて振付を楽しみたい方へオススメのエアロビクスプログラム
・エナジームーブ		シンプルな動きでしっかり動きたい方へオススメの脂肪燃焼型のエアロビクスプログラム
・オリジナルムーブ		インストラクターのオリジナルコリオを楽しむエアロビクスプログラム
・シンプルステップ		シンプルなステップ昇降運動でカロリーを消費するステッププログラム
・エナジーステップ		ステップの振付を楽しみ、難しい動きにチャレンジする、中級～向けのステッププログラム

【DANCE系プログラム】

・ZUMBA		1曲のフレーズに合わせて動きが変わるダンスエクササイズプログラム
・コリオミックス		洋楽・Jpopの人気曲に合わせて振付を楽しむダンスエクササイズプログラム
・ストリートダンス/ジャズダンス		様々な音楽に合わせて振付を楽しむ、ダンスエクササイズプログラム
・HULA		フラダンスの音楽に合わせて振付を楽しむプログラム
・バレエエクササイズ		ストレッチによって柔軟性・筋力・体幹を養い、バレエの基本的な動きと振付を楽しむプログラム
・ポルドブラ		バレエ・ダンスを基本とした姿勢・筋力・柔軟性を用いたエクササイズプログラム

【コンディショニング系プログラム】

・ボディメイク		様々なトレーニングで体を鍛えるトレーニングプログラム
・ボールエクササイズ		大きなボールを使用し、体幹部分の筋力UP、バランスUPを目指すプログラム