

# プログラム案内

レベル



…初めての方も安心

初級…少し慣れた方

中級…色々な動きについていける方

## 脂肪を燃やす

プログラム	レベル	内容	プログラム	レベル	内容
FIGHTDO <エレメント付き>		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シェイプアップ・	シンプルムーブ		シンプルな動きではじめての方でも汗をかきやすいエアロビクス 下半身のシェイプアップに効果的
FIGHTDO	 中級	筋力UPを目指す格闘技エクササイズクラス エレメント付きクラスでは基本動作も練習します	ファンクショナルムーブ		シンプルな動きで汗をかくエアロのクラスと 下半身中心の筋コンディショニング をミックスしたクラス
			オリジナルムーブ	初中級	少し細かなステップも取り入れ様々な動きを 楽しむエアロビクスクラスでインストラクター のオリジナルエクササイズを楽しみます

## ボディメイクする

プログラム	レベル	内容	プログラム	レベル	内容
UBOUND <エレメント付き>		ミニトランポリンを使用し様々な動作を行う筋力UP・筋持久力UPの新感覚クラス エレメント付きクラスでは基本動作も練習します	シンプルステップ		シンプルな昇降運動を楽しみたい方におススメのステップクラス
UBOUND	 中級		ファンクショナルステップ		ステップ台を使った、シンプルなステップ昇降運動と下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス
X55	 中級	自体重やプレートによる負荷で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	オリジナルステップ	初中級	少し難しい動きにも挑戦するステップ台を用いてインストラクターのオリジナルエクササイズを楽しみます
ラディカルパワー <エレメント付き>		バーベルやプレートを使用し、筋力・筋持久力の向上を 目的とした	ファンクショナルアクア		水の特性を利用しながら、様々な道具を使いしっかりと動く水中運動クラス
ラディカルパワー	 中級	筋コンディショニングクラス エレメント付きクラスでは基本動作も練習します	アクアトレーニング		器具や自重を用いてシンプルな動作でトレーニングを行うクラス

## 動きを楽しむ

プログラム	レベル	内容	プログラム	レベル	内容
MEGADANZ <エレメント付き>		様々なジャンルのダンスを楽しみながら振付を習得するダンスエクササイズクラス	ZUMBA	 初級	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わる楽しいダンスエクササイズクラス
MEGADANZ	 中級	エレメント付きクラスでは基本ステップも練習します	バレエストレッチ		姿勢を意識した動きで姿勢改善・筋力アップ・柔軟性を高め転倒やケガ予防などを目的としたバレエの要素を取り入れたストレッチ

## リフレッシュする

プログラム	レベル	内容	プログラム	レベル	内容
O X I G E N O		ヨガ・ストレッチ・ピラティス・太極拳の動きを取り入れバランスや体幹のトレーニングとストレッチなどを行ないます	ヒーリングヨガ		アサナ（ポーズ）ごとに体への意識を向けるココロとカラダのバランスを整えるヨガ
ヨガ&ピラティスFusion		ヨガとピラティスの動作を融合させたココロとカラダのバランスを整えるコンディショニングクラス	フィットネスパワーヨガ	 中級	パワーヨガ（アサナ）を取り入れた全身を動かすヨガ

## メンテナンスする

プログラム	レベル	内容	プログラム	レベル	内容
骨盤エクササイズ		骨盤周りの深層部をほぐすことで骨盤の状態を本来の様態に整えるクラス	ステップ&ポール		ステップ台やストレッチポールを使い全身をほぐしながら体幹強化等を目指すクラス
ボディメンテナンスセラピー		セルフ整体・呼吸法・ストレッチ・自律神経調整法などにより、身体の歪みをととのえ免疫力を上げるコンディショニングクラス	姿勢改善体操		自分でできる全体の動きで骨盤や背骨をほぐし深い呼吸で心身をスッキリさせるクラス
			機能改善体操		肩こり・腰痛・膝痛などの予防やセルフケアを目的とした体操するクラス

## プールプログラム

プログラム	レベル	内容
はじめてスイム		泳ぐことが初めての方や苦手な方向への泳法のポイントや泳ぎの基礎練習クラス