

プログラム内容についてのご案内

プログラム内容についてのご案内

STUDIO PROGRAM

クラス名	レベル	内容(SHAPE UP・脂肪燃焼)
35min 動(うごく)	① ② ③	エアロピクス入門クラス 時間が無い。でも汗をかきたいといった方にもオススメ
エナジームーブ	① ② ③	簡単なエアロピクスの振付で、脂肪燃焼したい方にオススメ
エナジーステップ	① ② ③	ステップ台に慣れてきた方へ。汗をかきたい+振付も楽しみたいといった方にオススメ
キックボクシング エクササイズ	① ② ③	格闘技の動作を使ったエクササイズ。パンチやキックの動きで脂肪を燃焼します。
オリジナルムーブ	① ② ③	エアロピクス中・上級クラス 振付を楽しみたい+汗をかきたい方にオススメ
FIGHT DO	① ② ③	格闘技の動きをベースに無酸素・有酸素運動を組み合わせた全身の筋力・持久力・柔軟性を向上させるクラス。
UBOUND	① ② ③	トランポリンを使用した高強度でありながら、膝・足首に負担の少ないプログラム。心肺機能や体幹の強化にオススメ

クラス名	レベル	内容(MUSCLE UP・筋力向上)
35min 鍛(きたえる)	① ② ③	筋カトレニング入門クラス
コア コンディショニング	① ② ③	日常生活において必要な体幹を強化します。姿勢改善・バランスの強化にオススメ
骨盤Inner	① ② ③	骨盤の歪みを改善することによりお尻や下腹部へのダイエット効果が期待できます。
POWER	① ② ③	バーベルやプレートを使用した全身の筋力向上が目的のクラス。
POWER Cardio	① ② ③	POWERのトレーニングにエアロピクスの要素を組み込んだクラス。

クラス名	レベル	内容(DANCE・振付を楽しむ)
はじめてストリートダンス	① ② ③	ダンス入門クラス
バレトン	① ② ③	バレエ・ヨガの要素を組み込んだ裸足で行うエクササイズ。筋力・柔軟性の効果が期待できます。
美Bodyベリー [女性限定]	① ② ③	ベリーダンスの動きで、女性らしい体型を楽しみながら維持することを目指します。
サルサ	① ② ③	キューバ生まれのダンス。ノリの良い音楽で楽しく汗をかくことができます。
ラテンポップ	① ② ③	ラテンの音楽とサルサやレゲトンのカッコいい動きをミックスして楽しく踊るクラス。
ストリートダンス	① ② ③	ダンスに慣れてきた方にオススメ。JAZZやHIPHOPなどジャンルは様々。
ファンムーブ	① ② ③	エアロピクスクラスで、難しい振付にチャレンジしたい方にオススメ
ZUMBA®	① ② ③	ラテンの音楽とインストラクターの動きに合わせて動くだけ。ダンスが初めての方にもオススメ
MEGADANZ	① ② ③	様々なジャンルを集結したプログラム。ダンスが初めての方でも音楽を楽しみながら振付を習得できます。

STUDIO & POOL 【有料】 PROGRAM

やさしいフラ(木曜)	① ② ③	初心者でも安心。フラダンスの振付を習得します。
ヨガ有料クラス(木曜)	① ② ③	ヨガの基本動作から、少し上のレベルまで様々なクラスをご用意しております。
クラス名	内容	
膝イタ腰イタ 水中運動教室	膝・腰に痛みがある方でもできるトレーニングを行います。 水中で自分に合わせた動きを続けることで、変化する体を実感ください。	
スイムパーソナル	お客様の要望に合わせて、泳ぎの習得・レベルアップを目指します。 コーチと1対1なので、ご自身に合ったアドバイスをさせていただきます。	

※有料クラスはフロントにてお申し込みが必要となります。詳しくはフロントまでお問い合わせください。

STUDIO PROGRAM

クラス名	レベル	内容(RECOVERY・身体の調整)
35min 調(ととのえる)	① ② ③	ヨガ入門クラス
アロマストレッチ	① ② ③	アロマの香りの中でストレッチを行います。疲れた体を癒してくれます。
ピラティス	① ② ③	インナーマッスルを鍛えるクラス。負荷が少なくゆったりとした動きで行います。
ヨガ&ピラティス	① ② ③	ヨガとピラティスを同時に行うプログラム。時間がないけど両方やりたい!!といった方にオススメ
ヘルスケア	① ② ③	筋肉を柔らかくほぐしていきます。健康維持・増進したい方にオススメ
ベーシックヨガ	① ② ③	ヨガの基本動作を行います。
フィットネスパワーヨガ	① ② ③	ヨガのステップアップクラス。ベーシックより筋力に負荷がかかる動作を行います。

POOL PROGRAM

クラス名	レベル	内容
水中ヘルスケア	① ② ③	水の中で体をほぐしていきます。健康維持・増進が目的のクラスです。
アクアウォーキング	① ② ③	水中で様々な歩き方をする事でしっかり全身運動できます。運動が苦手な方にもオススメ
アクアエアロ	① ② ③	地上よりも膝・腰への負担が軽い水中で、音楽に合わせてエアロピクスを行います。
かんたんスイム	① ② ③	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法練習クラス。25m完泳を目指します。
ステップアップスイム	① ② ③	25m以上泳げる方が対象。各泳法のレベルアップを目指すクラス。
チャレンジスイム1000	① ② ③	1000mを時間を区切って泳ぐクラス 少し長い距離を泳いでみたい方にオススメ
トレーニングスイム1500	① ② ③	1500mを時間を区切って泳ぐクラス 持久力に加えて瞬発系のトレーニングにもオススメ
トレーニングスイム2000	① ② ③	2000mを時間を区切って泳ぐクラス 持久力に加えて瞬発系のトレーニングにもオススメ



STUDIO VIRTUAL PROGRAM

クラス名	レベル	内容
RADICAL AERO	① ② ③	シンプルでスピーディーなエアロピクスプログラム
FIGHTDO FREE	① ② ③	大人気プログラムFIGHT DOのHITver 格闘技の動作をご自身のペースで動くことができるエクササイズ
X55(エクストリーム フィティ ファイブ)	① ② ③	ステップ台を使用して下半身を徹底的に追い込む究極(エクストリーム)のプログラム
ELEVEN(全身HIIT)	① ② ③	高強度トレーニングを短時間で行うことで脂肪燃焼を持続させることができるプログラム
HYPER C(体幹HIIT)	① ② ③	腹部と臀部に特化した短時間・高強度のプログラム ※マットを使用します。
OXIGENO	① ② ③	ヨガやピラティス、ストレッチの動きを取り入れたプログラム ※マットを使用します。裸足OK
LATIN DANCE	① ② ③	ラテンの音楽に合わせて簡単な振付で動くダンスプログラム
MEGADANZ	① ② ③	様々なジャンルを集結したプログラム。ダンスが初めての方でも音楽を楽しみながら振付を習得できます。

レベル①～③について

① ② ③

はじめての方にオススメ
初級クラス

① ② ③

慣れてきた方へ
ステップアップクラス

① ② ③

とことん楽しみたい方へ
中・上級クラス