

Shape Up	プログラム内容	こんな方におススメ！！
35min.動	リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しみます！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
35min.昇	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や脚力アップを目指します。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がつかない・つまづきやすくなった…方
Fun Move	音楽に合わせて振付を楽しむクラス 動きが難しいと感じたら、しんどいと思ったら、その場で足踏みでもOK！	振付にチャレンジする達成感を味わいたい方 とにかく汗をかきたい！燃焼したい！方
Energy Move	シンプルな動きなのに動き続けることで 脂肪燃焼効果を感じられる！	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
FUNCTIONAL Move	シンプルな動きで汗をかきエアロのクラスと 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。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FUNCTIONAL STEP	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。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FIGHT DO	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくることより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
TOP RIDE	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で 結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで 参加可能です。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい！！と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！
Body Make	プログラム内容	こんな方におススメ！！
BODY MAKE	チューブやダンベルを使い、全身を満遍なく 鍛えていくエクササイズです。	初めての方 1人で行う筋トレが苦手な方
RADICAL POWER [POWER CARDIO]	筋力UP・引締めを目的に、バーベルを使ったクラス リズムに合わせて全身の筋力トレーニングを行います 重りや負荷は自分で調節できます。 【POWER CARDIO】 筋コンディショニングにステップ&エアロパートをミックスさせたサーキットクラス	引き締まったきれいな ポディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方
X55	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のエイブアップクラス!! たまにダンベルを使うこともあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方
Dance	プログラム内容	こんな方におススメ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance 45	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス 2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しいと感じている方 くびれが欲しい方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方 デスクを知らない方でも
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	自然に身体を動かして楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め

Recovery	プログラム内容	こんな方におススメ！！	
FITNESS POWER YOGA	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガwo方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方	
ポルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方 運動が初めての方	
OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ヨガ・ピラティス・太極拳の要素を取り入れたクラス。 ゆったり動きながら柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。	しなやかにメリリある体を手に入れたい方 コア(体幹)を安定させたい方 自身の体づくり向き合いたい方	
骨盤矯正YOGA	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方	
BEGINNER YOGA	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方	
HATAYOGA	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方	
HOT YOGA	略称	プログラム内容	こんな方におススメ！！
HOT DETOX YOGA	DY	寝る、座るポーズを中心にゆっくり行います。 カラダのめぐり改善やデトックスを目指します！	HOT環境が初めての方 初心者の方
HOT MAKE YOGA	BY	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 しなやかに快適なボディを手に入れましょう！	HOT環境に慣れてきた方 しなやかなカラダを作りたい方
HOT POWER YOGA	PY	パワーヨガの立位のポーズを含んだ全員の筋肉を使うクラスです。 筋力を鍛え、ひきしめていきましょう！	HOTYOGAに慣れてきた方 筋力アップや引き締めを行いたい方
骨盤調整YOGA	KK	寝る、座るを中心に骨盤周辺をほぐしていきましょう！ カラダのバランスを整えていきましょう！	初心者の方 姿勢が悪い方
月礼拝	TR	左右に大きくゆったりとカラダを動かし心とカラダのバランスをと問えます。	初心者の方 疲れがたまっている方
HOT YOGATES	HYP	ピラティスの強みであるインナーマッスを鍛えて体幹を安定させ、 ヨガの強みである柔軟性アップを目指すヨガもピラティスも味わえる いいとこ取りのクラスです。	ヨガもピラティスも受けたい方 柔軟性も体幹もUPさせたい方
BALANCE WORK	BW	筋肉や関節を緩めたり、締めたり多方面にカラダを動かしほぐしていきます。	HOT環境が初めての方 初心者の方
GYM	プログラム内容	こんな方におススメ！！	
Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めた方	
Body Design Core	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方	
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方	
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使っている筋肉を緩め カラダのコンディショニングを整えます！	カラダに疲れがたまっている方	
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽にしていきたい方	
VIPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダを作ります！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽にしていきたい方	

※Element&FIGHTDOとはクラスの最初の10分～15分はFIGHTDOのテクニク練習を行います。
テクニク練習終了後、残りの時間で本編クラスを実施致します。

※Element&FPPOWERCARDIOとはクラスの最初の10分～15分はPOWERCARDIOのテクニク練習を行います。
テクニク練習終了後、残りの時間で本編クラスを実施致します。