

LIVEスタジオ	プログラム内容	こんな方におススメ！！	強度
お尻引き締め	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、引き締めたい方	
おなか引き締め	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	
チューブで引き締め	伸縮性のあるチューブを使って全身を効率よく鍛えます！	自重トレーニング飽きた方 運動機能を向上させたい方	
ボールで おなか引き締め	ミニボールを使って不安定な中で体幹やバランスを鍛えます！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方	
引き締め ～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 日常生活を楽しみたい方	
引き締め ～TRX-Rips～	専用のバーとゴムチューブを使用した、動きを鍛えるクラス。 瞬発力や心肺機能の向上にも効果が！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方	
引き締め ～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つくります！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽しみたい方	
7分！運動あそび	ラダーやスラックラインを使って、遊び感覚で バランス力・反応力・体力をアップ！	楽しく動きたい方	
脂肪燃焼 ～トランポリン～	トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！ 音楽に合わせず自身のペースで動くことができます。	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	
脂肪燃焼 ～バイク～	バイクを使用したHIIT(ヒート)トレーニング。 回転数を意識したり、重量を意識したり楽しく汗をかけます。	バイクが好きな方 脂肪燃焼を目指している方	
脂肪燃焼 ～BMH～	"B"ボディー、"M"メイク、"H"ヒートのBMH！ 高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方	
脂肪燃焼 ～オムニア～	サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら 8種類の様々な動きをサーキット形式で行います！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方	
脂肪燃焼 ～アルケ～	不安定な様々な道具を用いながら、インナーマッスルを鍛えることが 出来るサーキットトレーニングです！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方	
GUNZE体操	時間は10分！誰でも簡単にできるラジオ体操のグンゼVer.です♪	運動が初めての方、ウォーミングアップとして	
むくみ解消ストレッチ	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	
肩背中のびのび体操	上半身（特に肩、背中）を動かし、柔軟性を高め 代謝を上げていくプログラムです！	肩こり、背中、二の腕を引き締めたい方	
背中のびのび (ストレッチボール)	専用のボールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れがたまっている方	