

- プログラムインフォメーション -

スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特 徴
エアロ	はじめてエアロ	30分	30名	エアロビクスの基本のステップを使用してカラダを動かしていきます。
	かんたんエアロ	30分	30名	エアロビクスの基本のステップを中心にカラダを動かしていきます。
	ローインパクト	30分	30名	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え、方向転換が加わります。
	かんたんダンスエアロ	30分	30名	エアロビクスの動きにダンスのステップが加わります。
ステップ	はじめてステップ	30分	30名	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます！
	かんたんステップ	30分	30名	基本ステップを中心にシンプルな動きで下半身をシェイプアップしていきます。
ダンス	ZUMBA	30分	30名	ラテンのリズムに合わせてパーティー気分楽しくダンス♪
	ディスコワールド	30分	30名	70~90年代に一世風靡したディスコサウンドを使用したダンスプログラムです！
カルチャー	太極舞	30分	30名	中国の伝統武術や太極拳などをベースに有酸素、ダンス要素を加えたプログラムです。
	ベリーシェイプ	30分	30名	ウエスト周りのシェイプアップにオススメです！
コンディショニング	骨盤リセット体操	30分	30名	ストレッチポールを使用し骨盤を正しい位置へ戻し、お尻周りを中心に筋トレをしていきます。
	全身ストレッチ	30分	30名	柔軟性の向上、ケガや故障の予防を目的としたストレッチプログラムです。
	バレエストレッチ	30分	30名	姿勢を美しく整えながら柔軟性を高めしなやかなカラダを作ります。
	バランスコーディネーション	30分	30名	簡単なストレッチや関節ほぐし、トレーニングを通じて筋力、骨格バランスを整えます。
	美ボディシェイプ	30分	30名	体幹を鍛えながら柔軟性としなやかな筋肉バランスを整えていきます。
	グループセンチー	30分	30名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。
	ボディシェイプ	30分	30名	自重を使ってして全身をバランスよく引き締めていきます。
格闘技	シェイプファイト	30分	30名	パンチの基本動作で汗をかくストレス解消型エクササイズ。
	グループファイト	30分	30名	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。
パワー	ラディカルパワー	30分	30名	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。
ヨガ	機能改善ヨガ	30分	30名	スモールボールを使用してヨガのポーズがスムーズに行えるようにカラダを調整していきます。
	キレイになるヨガ	30分	30名	ヨガのポーズを流れるように行いながら全身をキレイに調整していきます。
	姿勢美人ヨガ	30分	30名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。
	パワーヨガ	30分	30名	流れるように連続してポーズをとっていきます。運動量も多く、効果を実感できます。

プール

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特 徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	30名	音楽合わせて筋トレと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットプログラムです。
	アクアビクス	30分	30名	水の特性を利用し水中で音楽に合わせてカラダを動かしていきます。
	アクアサーキット	30分	30名	有酸素パートとコンディショニングパートを交互に繰り返して脂肪燃焼を目指します。
	AQA ZUMBA	30分	30名	水の抵抗を利用し様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。