

## スタジオプログラム

たくさん汗をかきたい方向けのレッスン！

アルゼンチン発祥の大人気「RADICAL FITNESS」！

トランポリンでシェイプアップ	ミニトランポリンを使用して、楽しくシェイプアップします。複雑な動きはありません	OXIGENO®	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、美しい曲に合わせた呼吸と動きで身体に心地いい変化をもたらします
エアロスタート	エアロピクスの基本的な動きを覚えるクラスです	MEGA DANZ®	ラテンダンス、HIP HOP、レゲトンなど様々なダンスの要素が入った新しいプログラムです
エアロボールエクササイズ	ピラティスボールを使用し、握力などの筋力アップとエアロピクスを楽しむクラスです	UBOUND®	ミニトランポリンを使用して、心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させるプログラムです
ステップスタート	これからステップを始める方向けで、基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです	FIGHT DO®	ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的なプログラムです

## リフレッシュガーデンプログラム

定員10名。"ほくず"、"ゆるめる"、"整える"がテーマのレッスンです。

なれたらウォーク	シンプルで歩く動作を中心としたクラスです		
なれたらステップ	ステップ台の使用に慣れ基本動作が身についた方のクラスです		
ボクササイズ	ボクシングの基本的な動きを音楽に合わせて行う、高いシェイプアップ効果が期待できるクラスです	ポールストレッチ	ストレッチポールを使って体をほくし、柔らかくして姿勢を正していきましょう
エンジョイウォーク	シンプルなリズムウォークに慣れた方で色々な動きの組合せを楽しみたい方のクラスです	すっきりリング	ウェーブリングを使用し、ボディケアをしていきましょう
週替わりエアロ	第1・第3・第5火曜日は「シェイプL&J」で脂肪燃焼効果をアップします。第2・第4火曜日は「ラテンエアロ」でラテンダンスを楽しみましょう	のびのびセラバンド	セラバンドを使い、効果的にストレッチしましょう
STRONG NATION®	アメリカで最先端の音楽と動きがシンクロした新感覚インターバルトレーニングで楽しみましょう	むくみ解消	ストレッチや簡単な筋トレでむくみを解消しましょう

体のバランスを整えたい方向けのレッスン！

DAYOGA	足指のほくしから始め、最後は音楽に合わせてヨガのフローを楽しみます	DAYOGA	足指のほくしからはじめ、最後は音楽に合わせてヨガのフローを楽しみましょう
ボディメンテナンス	顔・肩・胸郭・脚部など、全身の調整をして姿勢を整えていくクラスです	だれでもバレエストレッチ	しなやかさや美しい姿勢作りをしましょう
ピラティス	身体の深い部分の筋（深層筋）を意識しながら、鍛えていくことによりバランスの取れた身体を作り上げていくクラスです	テニスボールころころ	テニスボールを使い全身をほくしましょう
ボールピラティス	ボールを使うことにより不安定・安定要素を加え、より深層筋の動きを意識できるクラスです	セルフ足揉み講座	官足法指導員から学んで健康な毎日を送りましょう
骨盤コンディショニング	身体の中心である骨盤を正しい位置に戻すことで、身体の歪みを改善しラインを美しく整え、高いリラクゼーション効果も期待できるクラスです	カラダ講座【座学編】	カラダの仕組みを骨格模型や画像を使い、分かりやすく解説します
ヨガ	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけるクラスです	カラダ講座【実践編】	座学編で解説したことを、実際に体を動かして実践してみましょう
セルフケアヨガ	季節に合わせたヨガのポーズで身体を調えるクラスです	リンパを流そう	首、肩、腰、足の部位を一回ごとに変え、リンパ流しをやります。むくみや肩こり、冷え性が気になる方におすすめです
健康太極拳	初心者を対象とした中国の健康体操のレッスン。基本からやさしく行います	痛み改善体操	さくら鍼灸・接骨院スタッフによる肩こり、腰痛の予防体操です
体幹エクササイズ	体幹を中心としたエクササイズとストレッチを行うクラスです。身体の中心を整えていきます	トータルリフレッシュ	ファイテンスタッフによるレッスンです。ファイテン商品を使用しながら体をリフレッシュしましょう

## HOTプログラム ※女性限定

定員15名。マットの上に敷く「バスタオル」と、水分補給ができる蓋付きの「ドリンク」をお持ちください。HOTプログラムは、「お好きなウエア」でご参加いただけます。

マッスルビート	ダンベルを使用し音楽に合わせて全身をトレーニングするクラスです	HOTボールエクササイズ	柔らかいボールを使ってストレッチ&お腹、お尻まわりをシェイプアップするクラスです
楽しく踊ってリフレッシュしたい方向けのレッスン！		HOTヨガ	暖かい環境で身体をストレッチし、凝りを取り除き血液の循環も良くするクラスです
HIP HOP入門	HIPHOPの基礎を行うクラスです。HIPHOPが初めての方におすすめです	HOTくびれヨガ	呼吸を深めながらウエストを引き締めるポーズも行い、デトックス効果を高めていくクラスです
DISCO WORLD	1970年～80年代にディスコで流行った曲を使って簡単なステップで踊ります	HOTピラティス	暖かい環境の中で汗をかきながら体幹を鍛えるクラスです

フラダンス	ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になるクラスです	<p>ご注意事項</p> <p>※レッスンの内容や時間に変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。</p> <p>※安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入場、途中退出は固くお断りいたします。</p> <p>※レッスンの参加は、フロントでのご予約後に参加チケットを受け取り、レッスン入室時に担当インストラクターにお渡し下さい。</p> <p>※他の会員様の場所取り行為などが確認できた場合は、レッスン参加を控えていただきます。</p> <p>※有料レッスンに参加希望の方は、レッスン開始前にフロントで参加費をお支払いの上、ご参加ください。</p>	
ジャズダンス	色々な曲に合わせて、しなやかに格好良く踊るクラスです		
Jazz Funk	ジャズダンスをベースにHIPHOPの要素を取り入れ、キレやセクシーさを追求しファンキーに踊るクラスです		
モダンダンス	シンプルな動作を繋げて伸びやかに体を動かしたり、短い振り付けなども楽しめます。初めての方も大歓迎です		
HIP HOP	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです		
Zumba®	サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があるクラスです		
RITMOS®	様々なダンス（HIP HOP、ラテン・サルサ・ジャズ・レゲトン）などにより構成されている、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです		