

# スタジオプログラム内容

## 【有酸素系プログラム】・・・脂肪燃焼・心肺機能向上・ストレス解消するプログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
エアロベーシック	45	3	★	エアロビクスの初心者クラスです。エアロビクスの経験がある方に安心してお勧めできるクラスです。
エアロオリジナル	45	4	★★	エアロビクスのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫してください。
天空大河	45	4	★★	力強さと優雅さを両立させるための感性を研ぎ澄ましていきましょう。アグレッシブでフレキシブル、そしてエンジョイアブルな新感覚フィットネス・プログラムです。
ムエビート	45	4	★★	エアロビクスとムエタイの動きをミックスさせたエクササイズクラスです。
キックボクササイズ	60	4	★★	ダイエットを目的としたプログラムを現役プロキックボクサーが健康と身体の筋力をシェイプアップに適したトレーニングをキックボクシングの動きをもとに行うクラスです。
ファイティングサーキット	20	3	★★	有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、心拍数を一定に保ち脂肪燃焼効果を得られます。短時間で楽しく、効果的に運動が行えるクラスです。

## 【マインド&ボディ系クラス】・・・心と身体の健康プログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
ヨガ	45	2	★★	呼吸法と全身を調整するポーズを行う、心身のストレスを解消する健康法です。年齢に関係なくどなたでもご参加いただけます。
パワーヨガ	45	3	★★	ダイナミックな動きが多いクラスです。筋肉への負担は少なく短期的に強化を目指すことができます。柔軟性を向上させながら全体を使い筋肉バランスを整えるクラスです。
ルーシーダットン	45	2	★★	タイ語で「仙人体操」と呼ばれる、タイで古くから伝わる健康法です。肉体的にも精神的にもリフレッシュできるクラスです。
太極拳	45	3	★★	太極拳の基本を習得していきます。ゆっくりとした動作で行っていきますのではじめての方でも安心してご参加いただけます。
ピラティス	30/45	2	★★	身体の一部を鍛えるのではなく、体幹部(コア)を中心に身体全体を一緒に使い、より高い効果を求めます。姿勢の改善、スタイル維持に効果が見込まれます。
ボルドブラ	45	2	★★	立位姿勢で行うピラティスと言われます。体幹部(コア)を働かせることにより、姿勢改善、シェイプアップが見込めます。

## 【ダンス系クラス】・・・ダンスの基本ステップを習得したり姿勢を綺麗にするプログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
フィットネスフラ	45	2	★★	フラダンスのステップを使いながらハワイアンソングなどに合わせて行う有酸素運動でフラダンスとフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。
タヒチアンダンス	45	4	★★	タヒチドラムに合わせてウエストのシェイプアップを目指すエクササイズです。
ZUMBA	45	4	★★	ラテンの曲を中心とした世界の音楽とダンスにフィットネスを融合させたダンスエクササイズクラスです。
HIP-HOP	45	5	★★	HIPHOPの曲で踊り、リズムを大切にしたクラスです。

## 【コンディショニング系プログラム】・・・筋力や柔軟性を向上させ、機能的な身体をつくるプログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
ボールコンディショニング	45	2	★	姿勢を保つための前後左右の筋バランスを調整して、美しい姿勢を目指すクラスです。
ボディメンテナンス	30	2	★	正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチを行うクラスです。
ボディメイキング	30	2	★	正しい姿勢の保持の為、筋力トレーニングとストレッチ【強化とほぐし】を行うクラスです。

## 【レスミルズプログラム】

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
ボディバンプ	30	2	★★	ボディバンプのクラスから、4~5曲を選曲し行うショートクラスです。
TONE	30	2	★	ボディバンプのクラスから4~5曲を選曲し行うショートクラスです。

## 【ショートレッスン】・・・短時間で楽しく・効果的に参加できるプログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
ポールストレッチベーシック	15	1	★	こわばりがちな身体の筋肉を、ポールを使用してストレッチするクラスです。
クールダウンストレッチ	10	1	★	1日の疲れをほぐすストレッチを行うクラスです。穏やかに身体をリフレッシュします。
One-Bandコンディショニング	15	1	★	OneBandのアイテムを使用して身体を整えるためのエクササイズを行います。初めての方でも安心して参加出来るショートプログラムです。
美尻ショート	10	1	★	キュッと上がったお尻をつくるためのクラスです。初めての方でも安心して行っていただけのプログラムです。
美姿勢ショート	15	1	★	美しい姿勢をつくるためのクラスです。初めての方でも安心して行っていただけのプログラムです。
スターティングストレッチ	15	1	★	運動前にこわばりがちな筋肉のストレッチを行います。運動前のストレッチとして行えるクラスです。
ボディコンディショニング	15	1	★	姿勢を保つための前後左右の筋バランスを調整し、美しい姿勢を目指すクラスです。
One-Bandアクティブ	15	1	★	OneBandのアイテムを使用して身体機能を高める為のエクササイズを行います。初めての方でも安心して参加出来るショートプログラムです。

## 【低強度クラス】・・・初心者から高齢者まで参加いただけるプログラム

プログラム名	時間	レベル	難易度	内容
いきいき健康教室 悠遊クラブ	120	1	★	脳トレや有酸素運動・筋力トレーニング・スタジオ内でエクササイズを行います。初めての方でも安心して行っていただけのプログラムです。