

# スタジオプログラムのご案内

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	強度	難度	内容	クラス名	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム				«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます			
らくらくエアロ	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	やさしいジャズダンス	★★	★	基本のステップを楽しみます
エンジョイエアロ	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	ジャズダンス NEXT	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
バーニングエアロ	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	しなやかバレエストレッチ	★	★	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います
エアロマスター	★★	★	エアロの動きを習得するクラス	やさしいバレエ	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
ボディ・フロー	★	★	身体のコンディショニングを行い、機能改善を目指します	バレエ	★★★	★★★	バレエのテクニックや振付を楽しむクラス
フラダンス	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます	«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
エンジョイステップ	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます	やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
ZUMBA®	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	シェイプヨーガ	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しめます
リトモス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レグトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム	トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
ラテンエクスプレスコンサルサ	★★	★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ	パワーヨーガ	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
ラテンエクスプレス®	★★	★	様々なラテンダンスのスタイルをエアロピクスのフットパターンに盛り込んだ、ラテンダンススタイルのダンスフィットネス	ヒーリングアロマヨーガ	★	★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます
テーマパークダンス	★★	★	テーマパークの音楽を流しながらダンスを楽しむクラス	«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます			
ダンベル体操	★★	★	音楽に合わせてダンベルを使用し全身を鍛えます	やさしいピラティス	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ビューティーウォーク	★★	★	マットでの体幹の調整も含んだ美しく歩くことを見直しながら、体幹部を強化・意識し姿勢改善に効果のあるクラス	ピラティス	★	★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます
ヴォーカリズム	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス	«VOLTプログラム» 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむメガロスオリジナルプログラム			
背骨コンディショニング	★	★	背骨の歪みを整えて腰痛や肩凝りをはじめとする身体の不調を運動で調整するプログラム	VOLTBOX	★★	★	シンプルで本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込むクラス
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム				《infinityプログラム》「美しく・強く・しなやか」をテーマとした女性専用プログラム			
Group Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス	infinity flow【女性専用】	★★	★★	心地良い音楽に合わせピラティス・ヨガの動きを楽しみ、しなやかで美しいボディラインを目指していくプログラム
Group Fight	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	《TOBIPPA》メガロスオリジナルのトランポリンプログラム			
Group Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	TOBIPPA	★★★	★★	アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせた跳びっばなしのトランポリンプログラム
Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	«VR（バーチャルレッスン）» スクリーンに映された映像を楽しみながらワークアウトするクラス			
Group Centergy	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス	Group Power	★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするショートクラス
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます				Group Fight	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
入門太極拳	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス	Group Blast	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス
太極拳	★★	★★	氣と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス	Group Groove	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操	Group Centergy	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス