

スタジオプログラムのご案内

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			
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
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
アドバンスエアロ	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます
ボディメイクエアロ	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋カトレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します
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
リトモス	★★	★	ヒップホップ、ラテン、レゲ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
Fit Boxing	★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス
「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			
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
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
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
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
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
「その他プログラム」 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム			
infinity kick(女性専用)	★★	★★	短時間で高い運動効果をもたらすHIITと、サンドバックに打ち込むキックボクシングを組み合わせたクラス
TOBIPPA	★★	★★	トランポリンを活用し、心肺機能や体幹(コア)、下肢の筋力向上に効果的なクラス
VOLT BOX	★★	★	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
WORKOUT~hitsong~	★	★	1980~1990年代のヒットソングをベースに、エアロピクス、筋トレ、格闘技を取り入れた初心者でも楽しめるクラス
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
コアデザイン	★★	★★	ミニボールを使ってコア(体幹部)を引き締めていくクラス
「ヨガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨガ	★	★	短時間でヨガに触れ心身を癒します
トランジショナルヨガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨガ	★★	★★★	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
「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます			
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
ボディデザインピラティス	★★	★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
ビューティフローピラティス	★★	★★	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
「ダンス」 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます			
やさしいフリースタイル	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイル NEXT	★★	★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
フリースタイル STAGE	★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
フラダンス	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ベリーダンス	★★	★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
エトワールバレエ	★★	★★	バレエバーを使用してバレエの動き、基礎を楽しむクラス
Dansing	★★	★★	歌って踊って演じるミュージカルフィットネスプログラム
「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			
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
太極拳	★★	★★	気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
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
「コーディネーション」 様々なエクササイズで体の調整を行います			
ホットストレッチ(フィットネス会員専用)	★★	★	温かい環境の中でストレッチングを行う柔軟性向上に効果的なクラス
「ホットプログラム」 ※ホットヨガ会員専用プログラム 室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム			
ホットヨガ・ベーシック	★★	★	ホットスタジオでヨガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス
ホットヨガ・アドバンス	★★	★★	ホットスタジオでヨガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむアドバンスクラス
ホットヨガ・ウエストシェイプ	★★	★★	腹部のねじりや側屈等ウエスト周りを刺激するポーズでウエストシェイプに効果的なクラス
ホットスタイル・ピラティス	★★	★★	ホットスタジオで多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
ホットヨガ・パワーベーシック	★★★	★★	ホットスタジオで太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス
ホットヨガ・パワーアドバンス	★★★	★★★	ホットスタジオで太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむアドバンスクラス

※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。

2023.12現在

アクアプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	内容
「コンディショニング」 水中調整系プログラム～姿勢改善、身体バランス、ストレッチ～			
ゆっくり歩行		★	★ 水中歩行の基本をゆっくりと行うクラス。
Ai Chi Basic		★	★ 立位で一人で行えるメリディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。
水中マインドフルネス		★	★ 水中での瞑想により、疲れた脳に深いリラクスをもたらし、集中力を高めます。
「ファンシリーズ」 水を楽しむプログラム～ダンス、シェイプアップ、ストレス解消～			
スマイルアクアダンス		★	★ 基本的なダンス動作を徐々にダイナミックな動作に変化させていくアクアダンス入門クラスです。
アクアダンス		★	★★ 基本的なアクアダンスで、どなたでも楽しみながら運動できる定番のクラスです。
アクアシェイプ		★★	★★ アクアミット（手袋）を使用して、筋トレとアクアダンスを交互に繰り返してシェイプアップを目指すクラスです。
Aqua ZUMBA（アクアズンバ）		★★	★★ スタジオズンバの水中版。世界のリズムを楽しみながらステップに水の特性を加え演出した新しいスタイルのアクアダンスです。
「クラッシュ」 水中格闘技系プログラム～ストレス解消、脂肪燃焼～			
T-Crush		★★	★★パンチ&キックのシンプルな格闘技系エクササイズで、効果と達成感を確実に得られるプログラムです。
「HIIT」 水中インターバルトレーニングプログラム～脂肪燃焼、筋力アップ～			
HIIT AQUA		★★	★ 20秒トレーニング、10秒休憩を繰り返して行うことで1時間の運動と同強度を得られるインターバルトレーニングクラスです。

クラス名	強度	補足事項	内容
「泳法シリーズ」 4泳法の習得およびレベルアップを目指すプログラム			
（入門）クロール・背泳ぎ	★	隔月で種目を交代	クロールの回では呼吸動作を中心に、背泳ぎの回ではキック動作を中心に、泳法の基本動作を練習します。
（入門）平泳ぎ・バタフライ	★		平泳ぎの回ではキックの動作を中心に、バタフライの回では色々な動作をし、泳法の基本動作を練習します。
（応用）クロール・背泳ぎ	★★	隔月で種目を交代	クロールと背泳ぎのレベルアップを目指します。
（応用）平泳ぎ・バタフライ	★★		平泳ぎとバタフライのレベルアップを目指します。
スイムトレーニング	★★	—	【4泳法または100m以上泳げる方】水泳トレーニングを通じて効率のよいスムーズな泳ぎを習得し、4泳法のレベルアップと体力向上を目指します。
フィンスイム	★	フィン貸し出しします	【開始1時間前より先着順受付 ※フィンは各サイズご用意がありますが、数には限りがございます。】 フィン（足ひれ）を装着して、スピード感や推進力を楽しみます。

「有料サークル」 ※【登録制】（登録できる対象会員：月会費での契約をされているフィットネス会員またはスイムスクール会員）			
マスターズサークル	★★★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	【4泳法または100m以上泳げる方で、大会参加に興味がある方】マスターズ大会参加に向けて、泳力向上タイム向上を目指してトレーニングをしていきます。（※別紙にてサークル案内のご用意がございます）

「有料スクール」 ※スクールでのみの会員登録も可			
リボーンズスイム	★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	【推奨：50歳以上の方】水と触れ合い、ウォーターパワー（浮力・水圧・抵抗）を活かした、安心してご参加いただけるスクール。楽しく健康維持を目指します。
スイムスクール	★～★★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	初級・中級・上級クラスを実施しております。水慣れから4泳法の向上まで段階的に技術習得を目指します。

※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。

2023.12現在