

市ヶ尾店スタジオプログラムのご案内 2025/5～

クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参	クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参
《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						《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます					
エンジョイエアロ	40分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	○	やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます	×
バーニングエアロ	45分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	○	ボディデザインピラティス	30分	★★	★★★	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	×
ボディメイクステップ	30分	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います	○	Infinity Flow	30分	★	★★★	ボディラインを整えるピラティスプログラム（女性限定）	×
ZUMBA	30分/45分	★★	★	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	30分/45分	★★★	★★★	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	○	《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム					
						ヴォーカリズム	45分	★★	★★	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	○
						ホットヨーガ・ベーシック	30分/45分	★★	★/★★	ホットスタジオ（高温または中温）で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×
						ホットヨーガ・アドバンス	30分/45分	★★/★★★	★★	ホットスタジオ（高温または中温）で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×
						ホットヨーガ・ウエストシェイプ	30分/45分	★★★	★★	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めに効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス。	×
						ホットヨーガ・パワーアドバンス	30分/45分	★★★	★★	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しくクラス ベーシック	×
《MOSSA》 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	30分/45分	★★★	★/★★	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クラス	○						
Group Fight	30分/45分	★★★	★/★★	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 Centergy	30分/45分	★★	★/★★	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 Blast	30分/45分	★★★	★★	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	30分/45分	★★★	★★	様々なジャンルのダンスを踊るフィットネスダンスのクラス	○						
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます											
やすらぎヨーガ	30分/45分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	×						
トラディショナルヨーガ	30分/45分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	×						
パワーヨーガ	30分/45分	★★	★★★	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	×						
美曲線ヨーガ	30分/45分	★	★	ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します	×						
《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											
コアシェイプ	30分	★★	★★	コアを意識しながらバランストレーニングや有酸素運動を行います	○						
入門太極拳	30分	★	★	太極拳のk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	30分/45分	★★	★★	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	○						
《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	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○						
フリースタイル STAGE	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	○						
やさしいジャズダンス	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○						
ジャズダンス NEXT	30分	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます	○						
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます	×						
サルサ	30分	★★	★★	リズムを感じてシンプルなサルサの動きから本格的な表現まで楽しめます	○						
バレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます	○（バレエシューズも可）						
Show Style Dance	30/45分	★/★★	★/★★	基礎を習得し、魅せるダンス「Show Style」を取り入れたクラス	○						
歌ってmove	30分	★	★	歌いながら、簡単な運動をするクラス。カラオケのラストのような高揚感、一体感が体感できる。リードボーカルが入っている曲に合わせて、動きながら歌います。運動が苦手な方も参加しやすいプログラムです。	○						