スタジオプログラムのご案内　2025/6～

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					
エンジョイエアロ	30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	○
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	○
エンジョイステップ	30分	★★★	★	ステップを使ってシンプルなコンビネーションを楽しむクラス	○
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	○
ZUMBA	30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	★★★	★★★	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	○
TOBIPPA	30分	★★/★★★	★★	一人用のトランポリンを活用し、全身のシェイプアップ効果が期待できるプログラム	○
					○
					○
					○
					○
					○
					○
≪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	45分/60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	45分/60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	45分/60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	45分/60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	45分/60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	○
≪常温ヨーガ≫ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					
やすらぎヨーガ	40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	60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	×
パワーヨーガ	50/60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	50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	★★	★★	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	○
≪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	○
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みます	○
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	○

クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参
≪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	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	×
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	×
≪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	30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	○
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。	○
≪ホットプログラム≫ 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム					
ホットヨーガ・ベーシック	30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	★★/★★★	★★	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	★★★	★★	腹部の捩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	★★★	★★	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	×
≪映像レッスン≫ プロジェクターに映像を投影し行うレッスン					
Group Power	45分/60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	45分/60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	45分/60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	45分/60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	45分/60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	○