スタジオプログラムのご案内　2025/10～

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	○
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	★★	★★	トランポリンのシンプルな動きを組み合わせた、跳びっぱなしのクラス	○
Fit Hop	30分	★★	★	ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム	○
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、一体感が感じられるクラス。	○
«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	○
«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うクラス	○
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	○
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	○（バレエシューズも可）
バレエバーレッスン	30分	★★	★	バーレッスンでバレエの動きを楽しむクラス	○（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	○

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るプログラム					
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	×
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）	×
«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	△（どちらでも可）
«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	×
«サークル»どなたでも参加できる無料登録制サークル					
ウォーキングサークル	30分	★	★	歩くことが好きな方や正しい歩き方を知りたい方向けの登録制サークル（無料）	
ランニングサークル	30分	★	★	ケガなく楽しく走りたい方やトレーニング方法を知りたい方向けの登録制サークル（無料）	
ボディメイクサークル	30分	★	★	正しいトレーニングフォームを知りたい方や筋力トレーニングを知りたい方向けの登録制サークル（無料）	