

スタジオプログラムのご案内

| クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 | クラス名 | 時間 | 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 | 30分 | ★★ | ★ | シンプルなエアロピクスを楽しみます | 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 |
| エンジョイエアロ | 30/40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 | ジャズダンス STAGE | 30分 | ★★★ | ★★★ | スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます |
| バーニングエアロ | 30/45分 | ★★★ | ★★ | 様々な動きのバリエーションを楽しみます | フリースタイル NEXT | 30分 | ★★ | ★ | リズム取りや簡単な振付けを楽しみます |
| アドバンスエアロ | 30/45分 | ★★★ | ★★★ | 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 | 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 |
| ボディメイクエアロ | 30/45分 | ★★★ | ★★ | 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 | やさしいフラダンス | 30分 | ★★ | ★ | フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス |
| カーディオダンス初級 | 30分 | ★★ | ★★ | シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します | フラダンス | 30分 | ★★ | ★ | フラダンスの踊りを楽しみます |
| カーディオダンス中級 | 30分 | ★★★ | ★★★ | 様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します | バレエ〜バレレッスン〜 | 30/45分 | ★★ | ★★ | 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 |
| カーディオボクシング | 30分 | ★★★ | ★ | シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます | バレエ | 30分 | ★★★ | ★★★ | バレエのテクニクや振付を楽しむクラス |
| らくらくステップ | 30分 | ★★ | ★ | シンプルなステップを楽しみます | «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 | | | | |
| エンジョイステップ | 30分 | ★★★ | ★ | 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 | REBORNS. | 30分 | ★ | ★ | 「柔軟性」・「コア」・「バランス力」UP に効果的なエクササイズで「身体機能活性」を目的とするクラス |
| バーニングステップ | 30/45分 | ★★★ | ★★ | 様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します | REBORNS FUN | 30分 | ★ | ★ | 毎月のテーマに合わせて基礎的な体づくりをするクラス |
| アドバンスステップ | 30/45分 | ★★★ | ★★★ | 様々なコンビネーションにチャレンジします | «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 | | | | |
| ボディメイクステップ | 30分 | ★★★ | ★ | 脂肪燃焼と筋カトレーニングを効果的に行います | 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 |
| ラテンエクスプレスコンサルサ | 30分 | ★★ | ★ | 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 | VOLTBOX | 20/30分 | ★★ | ★ | 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 |
| ZUMBA® | 30/45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 | VOLTJUMP | 30分 | ★★ | ★★ | 暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス |
| メガダンス | 30分 | ★★ | ★ | ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム | VOLTCORE | 15分 | ★★ | ★ | 暗闇の中、集中してコアを刺激するクラス |
| «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 | | | | | VOLTDJAM | 30分 | ★★★ | ★ | 暖かいスタジオで、下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス |
| Group Power | 30/45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ショートクラス | VOLTHIP | 15分 | ★★ | ★ | 暗闇の中、お尻を中心にヒップアップに必要なエクササイズを実施するクラス |
| Group Fight | 30/45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 | VOLTSWEAT | 15分 | ★★★ | ★★ | 暗闇の中でCdbol な音楽に背中を押されながら、様々なツールを使い、いままでになかった刺激を体へ与える インターバルトレーニングのクラス。 |
| Group Blast | 30/45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 | TOBIPPA | 30分 | ★★ | ★★ | トランポリンを使用し、アップテンポや心地の良いリズムの音に、シンプルな動きを組み合わせ、30分間跳びつばなしのプログラム |
| Group Groove | 30/45分 | ★★★ | ★ | 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 | «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 | | | | |
| Group Centergy | 30/45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 | ホットストレッチ | 30分 | ★ | ★ | 室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます |
| «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 | | | | | ホットヨーガ・ベーシック | 30/45分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）でヨー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 |
| 入門太極拳 | 30分 | ★ | ★ | 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 | ホットヨーガ・アドバンス | 30/45分 | ★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）でヨー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 |
| 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 | ホットヨーガ・ウエストシェイプ | 30/45分 | ★★ | ★★ | 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 |
| «ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます | | | | | ホットヨーガ・リセット・骨盤 | 30/45分 | ★★ | ★★ | 骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定を図るクラス |
| グリーンヨーガ | 30分 | ★ | ★ | キャストが行う、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス | ホットヨーガ・リセット・肩こり | 30/45分 | ★★ | ★★ | 首・肩・肩甲骨周りをほぐすポーズで肩こり改善に効果的なクラス |
| トラディショナルヨーガ | 30/45分 | ★ | ★★ | 伝統的なアサナを楽しみます | ホットヨーガ・リセット・腰痛 | 30/45分 | ★★ | ★★ | 股関節周りの筋肉を伸ばすポーズ、腰部や腹部の強化を図るポーズで腰痛改善に効果的なクラス |
| «ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます | | | | | ホットヨーガ・リセット・冷えむくみ | 30/45分 | ★★ | ★★ | 大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り、冷えやむくみ改善に効果的なクラス |
| やさしいピラティス | 30/40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 | ホットヨーガ・ビギナー | 30分 | ★ | ★ | ホットヨーガが初めての方向けのクラス |
| ボディデザインピラティス | 30/45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 | ホットヨーガ・パワーベーシック | 30/45分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）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 |
| ビューティフローピラティス | 30/45分 | ★★ | ★★ | 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 | ホットヨーガ・パワーアドバンス | 30/45分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）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 |

※MEGALOS葛飾店に導入されていないプログラムも一部ございます。2022/6/1更新