

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、脂肪燃焼効果が高いプログラム					「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	フリースタイル STAGE	30分/45分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
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	フリースタイル NEXT	30分/45分	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振り付けを楽しみます
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	ジャズダンス STAGE	30分/45分	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
ボディメイクエアロ	30分/45分	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋力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	ラテンバシオン	30分	★★★	★★★	本格的なラテンの動きや表現力を習得しながら振付けを楽しみます
アドバンスエアロ	30分/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	フラダンス	30分/45分	★★	★/★★	フラダンスの踊りを楽しみます
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	バレエ～バーレッシン～	30分	★★	★★	バーレッシンでバレエの動きや効果を楽しむクラス
バーニングステップ	30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	バレエ	30分	★★★	★★★	テクニクやバレエの振付けを楽しむクラス
ZUMBA® (30分クラス)	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	ポルトブラ	30分/45分	★★	★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
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	「ピラティス」 体幹部の筋バランスを整えます				
「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					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
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	ビューティーフローピラティス	30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
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	ボディデザインピラティス	30分/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
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	「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				
Group Groove	30分/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	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
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	ハーモニズム	30分	★★	★★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
「ヨーガ」 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					VOLTBOX	20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
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	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
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプ効果の高いポーズを短時間で行います	TOBIPPA	15分/30分	★★	★	アップテンポや心地の良いリズムの音に、トランポリンの上でのシンプルな動きを組み合わせた飛びっばなしのクラスです
パワーヨーガ	30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	Infinity flow ～インフィニティ フロー～	15分/30分	★	★★★	最新チャート曲に合わせて行う、ボディラインが気になる女性のためのピラティスプログラム
ヒーリングアロマヨーガ	30分/45分	★	★/★★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます	Infinity kick ～インフィニティ キック～	15分/30分	★★★	★★	短時間で高い運動効果をもたらす高強度のインターバルトレーニング法（HIIT）とシンプルで本格的なコンビネーションをサンドバッグに打ち込むキックボクシングを組み合わせた女性専用プログラム
フレグランスグリーンヨーガ	30分	★	★★	アロマの香りを楽しみながら、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス	WORKOUT-hitsong-	15分/30分	★★	★	年代別のヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行うプログラムでストレス発散、脂肪燃焼、ボディメイク、心身を整えるなどの効果が期待できるプログラムです。
美脊柱ヨーガ	30分	★	★	ローラー(ストレッチボール®)を使用し、ヨーガのポーズを行いながら石柱を調整するクラス	RAN BOX	30分			身体能力の総合的な維持向上を目指す、インストラクターオリジナルのクラス
「ショートレッシン」 ツールを使用したコンディショニングプログラム ※予約不要レッシン。マシンジム内で実施いたします。					カジュアルリズムヨーガ	30分			楽しい音楽にのりエアロピクスダンスで身体を温め、インドの曲で身体を整えるヨーガの2種類を体験できる。※要フィットネスシューズ
ウェーブストレッチ	10分	★	★	人のカラダにフィットするウェーブリングで筋膜リリースやストレッチを補助していくクラス	オリジナルコンディショニング	30分			様々な部位の筋コンディショニングを行うインストラクターオリジナルクラス
GRID	10分	★	★	GRID®を使用し、全身の筋膜をほぐして、関節可動域を広げてコリの解消や血流を促すクラス	「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				
コンディショニングボール	10分	★	★	コンディショニングボールを使用し、カラダ細部の筋膜をほぐしながら、老廃物を流していくクラス	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
ストレッチボール	10分	★	★	ストレッチボールを使用し、背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を図るクラス	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
					バレトン ソール シンセシス	30分/45分	★★	★/★★★	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス

★Fitness Theater(映像レッシン)も実施中

★成人・キッズ・ベビーの有料スクールもございます

※ご不明点がございましたらキャストまでお問い合わせください

<p>スイム パーソナルレッシン</p>	<p>専門知識を持ったコーチが様々な目的に合わせて対応可能なオーダーメイドの水中プログラムです。 ○泳ぎを1から覚えたい方○うまく泳げるようになりたい方○大会に出てみたい方○記録を伸ばしたい方○一人では不安な方 ○正しい水中歩行を覚えたい方○水慣れから始めたい方 ぜひ、この機会にご利用ください。詳しくはスイミングキャストにお問い合わせ下さい。</p>
---------------------------------	---