



《スタジオプログラムののご案内》

| 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                |     |     |     |                                                    |
| 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                                  |
| 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                                |
| アドバンスアロ                                       | 30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                        |
| オリジナルエアロ                                      | 30分 | ★★★ | ★★★ | インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス              |
| 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                                    |
| 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                       |
| アドバンスステップ                                     | 30分 | ★★★ | ★★★ | 様々なコンビネーションにチャレンジします                               |
| ZUMBA GOLD                                    | 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初心者向けのエクササイズ             |
| 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                   |
| 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   |
| Fit Boxing                                    | 30分 | ★★★ | ★   | 本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス                 |
| VOLTBOX                                       | 30分 | ★★  | ★★  | 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短時間集中型クラス。        |
| TOBIPPA                                       | 30分 | ★★  | ★   | トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。                          |
| infinity flow～インフィニティフロー～                     | 30分 | ★★  | ★   | ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム                    |
| 《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       |     |     |     |                                                    |
| Group Power                                   | 30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 | ★★★ | ★   | 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 Blast                                   | 30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カーディオトレーニングのクラス          |
| Group Groove                                  | 30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            |
| Group Centergy                                | 30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        |
| 《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます                      |     |     |     |                                                    |
| シェイプヨーガ                                       | 30分 | ★   | ★★  | シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます                          |
| トラディショナルヨーガ                                   | 30分 | ★   | ★★★ | 伝統的なアーサナを楽しみます                                     |
| 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                 |
| ヒーリングアロマヨーガ                                   | 30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                   |
| やすらぎヨーガ                                       | 30分 | ★   | ★   | ヨーガに触れ心身を癒します。                                     |
| 美曲線ヨーガ                                        | 30分 | ★   | ★★  | ウェープリング®うを使用し、ヨーガのポーズを行いながらほくす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します |
| 《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                          |
| 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                    |
| 《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～ハウスダンス～                           | 30分 | ★★  | ★   | 基本のステップを楽しみます                                      |
| フリースタイル NEXT～ハウスダンス～                          | 30分 | ★★★ | ★★  | リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しみます                     |
| フリースタイル STAGE～ハウスダンス～                         | 30分 | ★★★ | ★★★ | 上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます                            |
| ウォームアップforダンス                                 | 30分 | ★   | ★   | ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス                              |
| 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                            |
| ジャズダンス ADVANCE                                | 30分 | ★★★ | ★★★ | 体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら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                                     |
| ベリーダンス                                        | 30分 | ★★  | ★★  | ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます                          |
| やさしいバレエ                                       | 30分 | ★★  | ★   | シンプルな動きを楽しみます                                      |
| バレエ～バレレッスン～                                   | 30分 | ★★  | ★★  | バレレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス                            |
| バレエ45                                         | 45分 | ★★★ | ★★★ | デブツツクバレエの振り付けを楽しむクラス。                              |
| 《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               |     |     |     |                                                    |
| コアデザイン                                        | 30分 | ★★  | ★   | ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス                        |
| 《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 |     |     |     |                                                    |
| 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           |
| 《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  |

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

| クラス名                    | 時間      | 強度                                                                                            | 難度                                                         | 内容                                          |
|-------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 《映像レッスン VR》             |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| Group Fight             | 15分/30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 Groove            | 15分/30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     |
| Group Centergy          | 15分/30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 |
|                         |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| 《アクアプログラムご案内》           |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| クラス名                    | 時間      | 内容                                                                                            |                                                            |                                             |
| 《ファンシ리즈 ～痛快～》           |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| アクアダンス                  | 30分     | 基本的なアクアダンスの動作をいろいろな変化（アレンジ）で組み合わせることで、どんなでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの振り付けで振り付けを楽しむ定番クラスです。 |                                                            |                                             |
| アクアアドバンス                | 30分     | 長いフリーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法もダンスよりは少々早いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高いクラスです。            |                                                            |                                             |
| アクアシェイプ                 | 30分     | 筋トレと定番なアクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。                           |                                                            |                                             |
| Aqua ZUMBA              | 30分     | スタジオ Z U M B A の水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した、新しいスタイルのアクアダンスです。                        |                                                            |                                             |
| 《リキッドシリーズ ～液体～》         |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| Liquid Y O G A          | 30分     | 体力に自信のない方からトレーニング愛好家まで、さまざまなレベルの方々の姿勢改善と体幹トレーニングが期待できるクラスです。                                  |                                                            |                                             |
| Liquid Y O G A Latin    | 30分     | リキッドヨガで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。                             |                                                            |                                             |
| 《アイチシリーズ ～調整～》          |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| Ai Chi Basic            | 20分     | 立位で一人で行えるメリディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。                                                 |                                                            |                                             |
| 《ツールシリーズ ～道具～》          |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| アクティブボール                | 20分     | 水中ノルディックボールを利用し、様々な動きや筋肉トレーニングを楽しむクラス。                                                        |                                                            |                                             |
| 《泳法系プログラム》              |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| クロール・背泳ぎ《入門》            | 20分     | 水平姿勢で浮くことができる方                                                                                | ①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習 ①②を1か月ごとに交互に行います。 |                                             |
| 平泳ぎ・バタフライ《入門》           | 20分     | 水平姿勢で浮くことができる方                                                                                | ①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。        |                                             |
| クロール・背泳ぎ《応用》            | 20分     | 2 5 M以上泳げる方                                                                                   | ①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ ①②を1か月ごとに交互に行います。                  |                                             |
| 平泳ぎ・バタフライ《応用》           | 20分     | 2 5 M以上泳げる方                                                                                   | ①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。   |                                             |
| フインスイム                  | 20分     | 2 5 M以上泳げる方                                                                                   | 使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。                          |                                             |
| スイムトレーニング30/45          | 30分/45分 | 4泳法・100M以上泳げる方                                                                                | 4種目のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。                        |                                             |
| 【有料】マスターズサークル           | 60分     | 4泳法・100M以上泳げる方                                                                                | 【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。  |                                             |
| 《コンディショニングプログラム》        |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| ずつきり肩腰膝                 | 20分     | 週ごとに肩・腰・膝の各部位の機能維持や回復を目的としたトレーニングを行います。                                                       |                                                            |                                             |
| 《有料スクール》                |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| スイムスクール                 | 60分     | 水慣れから4泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール                                                           |                                                            |                                             |
| REBORNS SWIM            | 60分     | 水中でコンディショニングを行うスクール                                                                           |                                                            |                                             |
| 《有料プログラム》               |         |                                                                                               |                                                            |                                             |
| パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング） | 30分     | すべての方                                                                                         | ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン                                  |                                             |
| ハイドロトーン パーソナルレッスン       | 30分     | すべての方                                                                                         | ハイドロトーン(抵抗具)を使った、全身メンテナンストレーニング。                           |                                             |
| SEICA                   | 60分×4回  | すべての方                                                                                         | 水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。      |                                             |