

《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					《映像レッスン V R》				
らくらエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	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
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	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
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	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					
らくらステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	《アクアプログラムご案内》				
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	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					
Fithop	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	クラス名	時間	内容		
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	《ファンシリーズ ～痛快～》				
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	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、どなた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。		
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。	アクアアドバンス	30分	長いフレ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。		
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。	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。		
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	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。		
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。 リードボーカルが入っている曲に合わせて、動きながら歌います。運動が苦手な方も参加しやすいプログラムです。	《リキッドシリーズ ～液体～》				
《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					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。		
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	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織りなすシェイプアップ効果の高いプログラムです。		
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	《アイチシリーズ ～調整～》				
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	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。		
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	《ツールシリーズ ～道具～》				
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	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。		
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					《泳法系プログラム》				
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	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。	
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	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。	
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	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。	
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	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。	
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。	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。	
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ぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します	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。	
《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます					【有料】マスタースークル	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。	
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	《コンディショニングプログラム》				
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	すっきり肩腰膝	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。		
《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます					《有料スクール》				
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	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		
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	REBORNS SWIM	60分	水中でコンディショニングを行うスクール		
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	《有料プログラム》				
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	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	
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	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。	
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	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。	
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	★★★	★★★	テクニックや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	★★	★★	氣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。

