

スタジオプログラムのご案内

クラス名	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			
エンジョイエアロ	★★	★	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	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみながら、体力の向上・脂肪燃焼を目指します
アドバンスエアロ	★★★	★★★	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
ZUMBA®	★★	★★	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
エンジョイステップ	★★	★★	ステップ台を使い、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	★★★	★★★	ステップ台を使い、様々なコンビネーションを組み合わせ、体力の向上・脂肪燃焼を目指します
«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			
Group Power	★★	★★	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
Group Fight	★★★	★	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	★★★	★★	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	★★	★★	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	★★	★	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
«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			
infinity kick【女性専用】	★★	★★	短時間で高い運動効果をもたらすHIITと、サンドバックに打ち込むキックボクシングを組み合わせたクラス
TOBIPPA	★★	★★	トランポリンを活用し、心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上に効果的なクラス
VOLT BOX	★★	★	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
ヴォーカリズム	★	★★	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
ペルヴィックスストレッチ	★	★	体の土台である骨盤が歪むことに起因する不調を、本来ある位置へと調整することによって改善するクラス
MEGALOSボディチューニング	★	★	部位別に弱くなっている筋肉に対し再活性を促す運動をおこない、筋バランスを整えるクラス
«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨガ	★	★	短時間でヨガに触れ心身を癒します
トラディショナルヨガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
ヒーリングアロマヨガ	★	★★	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。
美脊柱ヨガ	★★	★★	ストレッチポールを使用し、ヨガのポーズを行いながら脊柱を調整します。
«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	★	★	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	★★	★★	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			
フリースタイル NEXT	★★	★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
フリースタイル STAGE	★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
フラダンス	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
バレエ	★★	★★	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
バレトソールシンセシス	★★	★★	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたエクササイズ
ジャズダンスSTAGE	★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
ラテンパシオン	★★	★★	サルサのリズムの振付けを楽しみ、ムリなく楽しく骨盤と肩甲骨を動かすクラス
フラメンコ	★★	★★	スペイン南部、アンダルシア地方が起源のフラダンスの踊りを楽しみます
«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			
太極拳	★★	★★	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
健美操	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操

«ルフレスタジオプログラム» ※女性限定ルフレ会員専用レッスン			
Total Basic	★★	★	マシンピラティスの『基本の動き』を丁寧に行い 上半身・下半身の細かな筋肉にアプローチをかけていくプログラム
ホットヨガ・ベーシック	★★	★	ホットスタジオでヨガの基本的なポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス
ホットヨガ・アドバンス	★★	★★	ホットスタジオでヨ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
ホットヨガ・ウエストシェイプ	★★	★★	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
ホットスタイル・ピラティス	★★	★★	ホットスタジオで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
ホットヨガ・リセット骨盤	★★	★★	ホットスタジオで骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズを行い、ゆがみの改善や安定化を図るクラス
ホットヨガ・リセット冷えむくみ	★★	★★	ホットスタジオでインナーマッスルを強化させるポーズを行い、冷え性やむくみの改善を図るクラス
ホットヨガ・パワーシェイプ	★★★	★★★	ホットスタジオ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

※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。

2024.12現在

アクアプログラムのご案内

クラス名	強度	難度	内容
「コンディショニング」 水中調整系プログラム～姿勢改善、身体バランス、ストレッチ～			
ゆっくり歩行	★	★	水中歩行の基本をゆっくりと行うクラス。
アクティブボール	★	★	水中ボールを使い、水の浮力と重さを楽しみながら筋トレやストレッチを行うクラス。
肩・腰・膝	★	★	肩・腰・膝などの部位の機能維持や回復を目的とした水中運動を行うクラス
「ファンシリーズ」 水を楽しむプログラム～ダンス、シェイプアップ、ストレス解消～			
スマイルアクアダンス	★	★	基本的なダンス動作を徐々にダイナミックな動作に変化させていくアクアダンス入門クラスです。
アクアダンス	★	★★	基本的なアクアダンスで、どなたでも楽しみながら運動できる定番のクラスです。
アクアシェイプ	★★	★★	アクアミット（手袋）を使用して、筋トレとアクアダンスを交互に繰り返してシェイプアップを目指すクラスです。
アクアアドバンス	★★★	★★	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。達成感と満足度の高いアクアダンスクラスです。
Liquid YOGA Latin (リキッドヨガラテン)	★★	★	プールの中でヨガとラテンダンスを交互に行うエクササイズ。体幹強化と脂肪燃焼を同時に行えます。
Aqua ZUMBA (アクアズンバ)	★★	★★	スタジオズンバの水中版。世界のリズムを楽しみながら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。
「クラッシュ」 水中格闘技系プログラム～ストレス解消、脂肪燃焼～			
T-Crush	★★	★★	パンチ&キックのシンプルな格闘技系エクササイズで、効果と達成感を確実に得られるプログラムです。

クラス名	強度	補足事項	内容
「泳法シリーズ」 4泳法の習得およびレベルアップを目指すプログラム			
(入門) クロール・背泳ぎ	★	隔月で種目を交代	クロールの回では呼吸動作を中心に、背泳ぎの回ではキック動作を中心に、泳法の基本動作を練習します。
(入門) 平泳ぎ・バタフライ	★		平泳ぎの回ではキックの動作を中心に、バタフライの回では色々な動作をし、泳法の基本動作を練習します。
(応用) クロール・背泳ぎ	★★	隔月で種目を交代	クロールと背泳ぎのレベルアップを目指します。
(応用) 平泳ぎ・バタフライ	★★		平泳ぎとバタフライのレベルアップを目指します。
スイムトレーニング	★★	—	【4泳法または100m以上泳げる方】水泳トレーニングを通じて効率のよいスムーズな泳ぎを習得し、4泳法のレベルアップと体力向上を目指します。
フィンスイム	★	フィンは貸し出しします	【開始1時間前より先着順受付 ※フィンは各サイズご用意がありますが、数には限りがございます。】 フィン（足ひれ）を装着して、スピード感や推進力を楽しみます。

「有料サークル」 ※【登録制（登録できる対象会員：月会費での契約をされているフィットネス会員またはスイムスクール会員）】			
マスターズサークル	★★★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	【4泳法または100m以上泳げる方で、大会参加に興味がある方】マスターズ大会参加に向けて、泳力向上タイム向上を目指してトレーニングをしていきます。（※別紙にてサークル案内のご用意がございます）

「有料スクール」 ※スクールのみ会員登録も可			
リボーンズスイム	★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	【推奨：50歳以上の方】水と触れ合い、ウォーターパワー（浮力・水圧・抵抗）を活かした、安心してご参加いただけるスクール。楽しく健康維持を目指します。
スイムスクール	★～★★	開催の曜日・時間はお問い合わせください	初級・中級・上級クラスを実施しております。水慣れから4泳法の向上まで段階的に技術習得を目指します。

※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。

2024.12現在