

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て、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 flow【女性専用】	★★	★	ピラティスの動きを音楽に合わせて行うクラス。ココロとカラダを整え女性らしいボディラインを目指すクラス
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
《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます			
やすらぎヨーガ	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します
トラディショナルヨーガ	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	★	★★	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。
美脊柱ヨーガ	★★	★★	ストレッチポールを使用し、ヨー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
バレトンソールシンセシス	★★	★★	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

※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。

2025.9現在