# 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 |
|---|---|---|---|---|
| **«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45 | 45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45 | 45分 | ★★★ | ★★ | 様々な動きのバリエーションを楽しみます |
| ボディメイクエアロ45 | 45分 | ★★★ | ★★ | シンプルなエアロビ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 |
| アドバンスエアロ45 | 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 |
| エンジョイステップ45 | 45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45 | 45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45 | 45分 | ★★★ | ★★★ | 様々なコンビネーションにチャレンジします |
| ZUMBA®（45分/60分クラス） | 45/60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45/60 | 45/60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 |
| リトモス45/60 | 45/60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 |
| **«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 | 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ショートクラス |
| Group Power 45 | 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 |
| Group Power 60 | 60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 | 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 Fight 45 | 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 |
| Group Fight 60 | 60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 | 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45分のカーディオトレーニングのクラス |
| Group Blast 45 | 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 |
| Group Blast 60 | 60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60分のカーディオトレーニングのクラス |
| Group Groove 30 | 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 Groove 45 | 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 |
| Group Groove 60 | 60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 | 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 |
| Group Centergy 45 | 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 |
| Group Centergy 60 | 60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 |
| **«VOLT» 暗闇の中、フィットネスと音楽を楽しむプログラム。『暗闇×音楽』** | | | | |
| VOLTBOX | 30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 |
| VOLTBOX maximum | 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クラス |
| VOLTJUMP | 30/45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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«infinity» 「美しく、強く、しなやかに」をテーマとした女性専用のプログラム** | | | | |
| infinity kick | 20分 | ★★★ | ★★ | HIIT × KICKBOXING 無駄な脂肪を落とすだけでなく、美ボディを作るプログラム。 |
| infinity flow | 30分 | ★★ | ★ | ヒ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プログラム |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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45 | 45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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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45 | 45分 | ★ | ★ | 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45 | 45分 | ★ | ★★ | 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45 | 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

| クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | 内容 |
|---|---|---|---|---|
| **«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45 | 45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 |
| ボディデザインピラティス45 | 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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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45 | 45分 | ★★ | ★ | 基本のステップを楽しみます |
| フリースタイル STAGE45 | 45分 | ★★★ | ★★★ | 上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます |
| やさしいジャズダンス45 | 45分 | ★★ | ★ | 基本のステップを楽しみます |
| ジャズダンス STAGE45 | 45分 | ★★★ | ★★★ | 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45 | 45分 | ★★ | ★/★★ | フラダンスの踊りを楽しみます |
| ラテンパシオン45 | 45分 | ★★ | ★ | 基本ステップを中心とした、簡単な振付けを楽しみます |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **«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** | | | | |
| ヴォーカリズム45 | 45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 |
| TOBIPPA | 30分 | ★★ | ★★ | アップテンポや心地のいいリズムの音に、トランポリン上でのシンプルな動きを組み合わせたプログラム。 |
| HIIT fit | 15分 | ★★ | ★ | 高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指すクラス |
| | | | | |
| | | | | |
| **«ホットプログラム» 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム** | | | | |
| ホットストレッチ30 | 30分 | ★ | ★ | 室温38度、湿度65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます |
| ホットヨーガ・ベーシック30/45 | 30/45分 | ★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）でヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむベーシッククラス |
| ホットヨーガ・アドバンス30/45 | 30/45分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）でヨー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 |
| ホットヨーガ・ウエストシェイプ30 | 30分 | ★★ | ★★ | 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 |
| ホットヨーガ・パワーベーシック30 | 30分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）で太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス |
| ホットヨーガ・パワーアドバンス30/45 | 30/45分 | ★★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）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 |
| ホットスタイルピラティス30/45 | 30/45分 | ★★ | ★★ | ホットスタジオ（高温または中温）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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| **【LIVE】メガロスを代表するIRが別スタジオで行っているレッスンをリアルタイムで流すクラス。【映像】MOSSAを代表するナショナルトレーナーが撮影したレッスンを流すクラス。** | | | | |
| Group Power 30 | 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ショートクラス |
| Group Power 45 | 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 |
| Group Power 60 | 60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 | 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 Fight 45 | 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 |
| Group Fight 60 | 60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 | 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45分のカーディオトレーニングのクラス |
| Group Blast 45 | 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 |
| Group Blast 60 | 60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60分のカーディオトレーニングのクラス |
| Group Groove 30 | 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 Groove 45 | 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 |
| Group Groove 60 | 60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 | 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 |
| Group Centergy 45 | 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 |
| Group Centergy 60 | 60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 |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |