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
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
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
ZUMBA®（45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	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	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 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 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
«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 flow	30分	★★	★	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。
«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 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 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 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 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