

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。

※スケジュール・定員は変更になる可能性があります。



※隔週変更のクラス実施内容

奇数週：上記クラス実施

偶数週：下記クラス実施

[illegible]

## プログラム詳細

| クラス名                                                                                       | 強度                                                                                         | 難度   | 内容                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «アンティグラビティフィットネス»ハンモックを使って行うNY生まれの反重力フィットネス                                                |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| AntiGravity®Fundamentals1                                                                  | ★                                                                                          | ★★   | ハンモックを利用し、全身を動かしながら重力から解放される感覚を楽しむクラス。<br>リラックス効果や血行促進、ホルモンバランスを整える効果が期待でき<br>体幹トレーニングの要素も楽しみながらエクササイズを行います。                                                                  |
| AntiGravity®Fundamentals2                                                                  | ★★<br>    | ★★★  | ハンモックを利用し、全身を動かしながら重力から解放される感覚を楽しむクラス。<br>身体の中心であるコアの部分を多く利用し様々なポーズにチャレンジします。<br>※Fundamental1を5回以上受けた事がある方がご参加いただけます。                                                        |
| AntiGravity®Fundamental3                                                                   | ★★★<br>   | ★★★  | ハンモックを利用し、全身を動かしながら、重力から解放される感覚を楽しむクラス。<br>ダイナミックなポーズにチャレンジしながら自分の体と向き合います。<br>※Fundamental2に3回以上参加した方がご参加いただけます。                                                             |
| AntiGravity®Open                                                                           | ★★★★<br>  | ★★★★ | FUNMIXの中にアドバンスポーズが2〜3つ組み込まれた内容。<br>MIXポーズを深めながらアドバンスポーズにチャレンジするので無理なく<br>レベルアップが目指せます。<br>※Fundamental1を5回以上受けた事がある方がご参加いただけます。                                               |
| AntiGravity®Aerial Yoga                                                                    | ★★★<br>   | ★★★★ | 地上では難しいポーズもハンモックのサポートを用いることで、正しいポジションを見つけヨガの練習にもなります。ハンモックの中で行う瞑想などにより、非日常的なスペースで自身を見つめ、不安定な中コアを使いストレッチをするポーズをじっくり行うクラス。<br>※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。 |
| AntiGravity®Suspention Fitness                                                             | ★★★★<br>  | ★★★★ | ハンモックに慣れてきた方向けのアドバンスクラスです。軽快な音楽に合わせて楽しく有酸素運動をしていきます。筋トレの要素も強く、引き締めたい方やストレス解消したい方、汗のかきたい方にオススメの一番運動量の多いクラスです。<br>※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。             |
| AntiGravity®Air barre                                                                      | ★★★★<br> | ★★★★ | バレエのメソッドを取り入れたパフォーマンス要素が高いクラス。<br>※Fundamentals1,2,3またはOpenを受けたことあり、慣れてきた方がご参加できます。                                                                                           |
| AntiGravity®Restorative Yoga                                                               | ★                                                                                          | ★★   | 床に近い位置のハンモックを利用し、関節部や心身の力を緩めていきリラックスしながら骨盤周りの筋肉や自律神経の働きを整えていくクラス。<br>揺れが苦手な方やハンモックの扱いに慣れてない方にもお勧めです。                                                                          |
| «サーフエクササイズ»サーフボードの下にバランスボールを設置しサーフィンの全身運動に加え、体幹を強化できるエクササイズ<br>※クラスやインストラクターにより音源に変更があります。 |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| Surf Exercise ~Basic~                                                                      | ★★                                                                                         | ★★   | サーフエクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。<br>初めての方でも安心して行うことができ、体幹の強化をはじめとしたサーフエクササイズの基本効果を実感できます。                                                                                         |
| Surf Exercise ~Balance~                                                                    | ★★                                                                                         | ★★   | 「体幹」にフォーカスしたプログラム。通常のレッスンよりもバランス系の動きをたくさん行い、細かな体幹の筋肉に刺激を与えることで、より強い体幹をつくります。<br>全身のバランスを調整し骨格筋肉を美しく整えます。                                                                      |
| «MOSSA»                                                                                    |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| 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 Fight                                                                                | ★★                                                                                         | ★★   | ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを行うクラス                                                                                                  |
| «LesMills»                                                                                 |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| BODYCOMBAT                                                                                 | ★★★★                                                                                       | ★★   | パンチ・キックなど、格闘技にインスピレーションを得たハイエナジーワークアウト。<br>ストレス発散にも最適なクラス。                                                                                                                    |
| «VOLTプログラム»「暗闇」×「音楽」を楽しむクラス                                                                |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| VOLTBOX                                                                                    | ★★                                                                                         | ★    | 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です。                                                                                                                                  |
| VOLTDRUM                                                                                   | ★★                                                                                         | ★★   | 叩くと光るスティックでビートを刻む爽快感と、運動を掛け合わせたエンターテインメント型プログラムです。                                                                                                                            |
| VOLTJUMP                                                                                   | ★★                                                                                         | ★★   | 暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しむアミューズメント型プログラム。<br>「暗闇×音楽」で全身ボディメイク。                                                                                                                        |
| «TOBIPPA»                                                                                  |                                                                                            |      |                                                                                                                                                                               |
| TOBIPPA                                                                                    | ★★                                                                                         | ★    | トランポリンを使用し30分間、跳びっぱなしのプログラム。<br>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。<br>シェイプアップ/心肺機能向上/筋力アップ/パフォーマンス向上に効果的です。                                                     |

| クラス名                                                                | 強度    | 難度   | 内容                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------|-------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◀ダンス▶                                                               |       |      |                                                                                           |
| ZUMBA                                                               | ★★    | ★    | ラテンを中心とした世界中の音楽を使用し、インストラクターの動きをまねて身体を動かすダンスプログラム                                         |
| ◀Gazeプログラム▶自身の身体、心を見つめ直し、身体をより良い方向へと導きます                            |       |      |                                                                                           |
| Gaze ～美脚～ グラマラスレッグ                                                  | ★     | ★    | 重心に目を向け骨盤のゆがみ・姿勢をリセットしエクササイズで重心を真中へと導くクラス。<br>また、リンパマッサージでむくみの解消を促進するクラスです。               |
| Gaze ～美尻～ マシュマロヒップ                                                  | ★     | ★    | 骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。<br>お尻のラインを整え、美しいヒップに。<br>日常生活動作でヒップアップができるようにしていくクラスです。            |
| Gaze ～美胸～                                                           | ★     | ★    | デコルテから胸のラインの骨格を整え、美胸を形成するための脂肪・筋肉にアプローチすることで、立体的な美しいバストラインを目指していくクラスです。                   |
| Gaze ～肩甲骨～                                                          | ★     | ★    | 肩甲骨の土台となっている胸郭の可動域を広げ、本来の肩甲骨の動きを取り戻し、肩甲骨回りの適格な関節運動や背面の筋群を強化・活性化させるエクササイズで肩甲骨・背中全体を美しく整える。 |
| Gaze ～くびれ～                                                          | ★     | ★    | 骨盤帯を整え胸郭運動で深い呼吸動作を習得し、腹部の回旋エクササイズでくびれへとつなげるクラスです。                                         |
| ◀ヨーガ▶ ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます ※高温多湿の為、強度の目安を高くしております。                    |       |      |                                                                                           |
| ホットヨーガ・ベーシック                                                        | ★★    | ★★   | 様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス                                                        |
| ホットヨーガ・アドバンス                                                        | ★★★   | ★★   | 様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのアドバンスクラス                                                        |
| パワーヨーガ                                                              | ★★    | ★★★★ | 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。                                                       |
| ◀ピラティス▶ 体幹部の筋バランスを整えます                                              |       |      |                                                                                           |
| infinity flow                                                       | ★★    | ★★   | ピラティスとヨガの動きを基に音楽に合わせてしなやかに身体を動かすクラス。                                                      |
| ホットスタイルピラティス                                                        | ★★    | ★★   | 5ムーブメント(種目)1フロー(セット)の新感覚ピラティス                                                             |
| 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るクラス<br>常温で行います。                                             |
| ストレッチーズ                                                             | ★     | ★★   | 伸張性のある布を使用し、ピラティスのエクササイズやストレッチを行うクラスです。                                                   |
| ◀マシンピラティス▶ 体幹部の筋バランスを整え、美しい姿勢や身体をつくります ※ご参加の際は 滑り止め付靴下 の着用が必須となります。 |       |      |                                                                                           |
| Reformer Pilates ～Total Basic～                                      | ★★    | ★★   | 「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クラス                                                |
| Reformer Pilates ～Hip&legs～                                         | ★★★   | ★★★★ | お尻と脚に向けて集中的にアプローチをかけていくクラス                                                                |
| Reformer Pilates ～Lower Body～                                       | ★★★   | ★★★★ | 下半身にターゲットを絞り、股関節周りを中心にトレーニングをしていくクラス                                                      |
| Reformer active                                                     | ★★★★★ | ★★★★ | アップテンポの音楽に合わせリフォーマーエクササイズと自重エクササイズを行うクラス。<br>インターバルトレーニングも行い、短時間でエネルギー消費を目指します。           |

#### 【 予約方法 】

- ①21日後の同時刻に終了するレッスンから順次予約受付となります。
- ②1度の予約可能枠は最大4枠までとなります。※レッスン1つ消化毎に次のご予約が可能です。
- ③レッスン予約、キャンセルはWEBのみでの受付となります。
- ④レッスンの無断キャンセルはお控えいただくようお願い申し上げます。  
※2回以上続いた場合、予約制限をさせていただきます場合がございます。