

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	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					«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				
エンジョイエアロ	30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	太極拳	30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
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
アドバンスエアロ	30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	フリースタイル STAGE	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
ボディメイクエアロ	30分	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋カ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	フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
エンジョイステップ	30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	バレエ30	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
バーニングステップ	30/45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	«VOLTシリーズ» 音楽と暗闇の演出の中、体だけでなく耳でも体感する、ワンランク上の新しいエンターテイメントフィットネス				
アドバンスステップ	30/45分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	VOLTBOX	20/30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
ZUMBA® (30分クラス)	30/45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	VOLTJUMP	15分	★★	★	暗闇の中ミトランポリンを使用しながら全身のボディメイクを行うクラス
リトモス	30/45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	«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
«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					TOBIPPA	30分	★★	★★	ミトランポリンを使用しながらリズムに合わせて飛びっばなしのプログラム
Group Power	30/45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	RANBOX	30分	★★★	★	インストラクターオリジナルのボクシングエクササイズを取り入れたクラス
Group Fight	30/45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	ヴォーカリズム	30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
Group Blast	30/45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カーディオトレーニングのクラス	ストレッチ15	15分	★	★	全身を気持ちよくストレッチするプログラム
Group Groove	30/45分	★★★	★	様々なジャンル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	REBORNS Start	15分	★	★	身体の基本となる柔軟性・筋力・バランスを高め基礎体力を養うためのクラス
Group Centergy	30/45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	バランスリセット	30分	★	★	ハーフボールを使用し、柔軟性向上、姿勢改善を行うクラス
«ヨガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					«Infinityシリーズ» ※女性限定プログラム				
やすらぎヨガ	30/40分	★	★	短時間でヨガのテイストに触れるクラス	Infinity flow	15/30分	★★	★★★	最新チャート曲にあわせて行う女性のためのピラティスプログラム
トラディショナルヨガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	Infinity kick	20分	★★★	★★	サンドバックを使用し、短時間で高強度の運動効果をもたらす女性専用のプログラム
パワーヨガ	30分	★★	★★★	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					
美骨盤ヨガ	30分	★	★★	フレックスクッション®を使用し、ヨガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます					
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます					WORKOUT ~hitsong~	30分	★	★★	年代別のヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行い、ストレス発散、脂肪燃焼、ボディメイク、心身を整えるなどの効果が期待できるプログラム
やさしいピラティス	30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	«スタジオご利用上での注意事項»				
ボディデザインピラティス	30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	・レッスン開始後の途中入退場は安全上、また、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。				
«Gaze» 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするプログラム					・レッスンには運動に適した服装、シューズでご参加ください。また、ペットボトル等、水分補給できるものをご用意ください。(ピンなどの割れる恐れのあるものや、フタの無いカンは不可)				
Gaze〜美尻〜マシュマロヒップ	30分	★	★★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに					
Gaze〜くびれ〜	30分	★★	★	日常動作で退化した呼吸動作を養い、くびれに必要なお腹のトレーニングをしていくクラス					