

### スタジオプログラム内容のご案内

《アクティブ》全身持久力の向上、脂肪燃焼効果の高いプログラム				
クラス	時間	強度	難度	内容
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます
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
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
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
ボディメイクエアロ	30分	★★★	★★	シンプルなエアロピ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	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
バーニングステップ	30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
ビギナークラスVOLTBOX	20分	★★	★	暗闇の中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 (入会から半年未満の方)
VOLTBOX	30分 / 45分	★★	★	暗闇の中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
VOLTJUMP	30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。
ビギナークラスTOBIPPA	30分	★★	★	トランポリンを使って飛びっばなしのプログラム (入会から半年未満の方)
TOBIPPA	30分	★★	★	トランポリンを使って飛びっばなしのプログラム
《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分 / 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のトレーニングをするクラス
Group Fight	30分 / 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 Blast	30分 / 45分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアシストに使用して行うカーディオトレーニングのクラス
Group Groove	30分 / 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 Centergy	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
《ダンス》音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
やさしいフリーダンス～HIPHOP～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイルSTAGE～HIPHOP	30分	★★★	★★★	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	30分	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます
やさしいジャズダンス	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
ジャズダンスSTAGE	30分	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
シアターダンス	30分	★★	★★★	舞台などで行われるショーダンスを楽しむクラス
バレエ～バレレッシン～	30分	★★	★★	バレレッシンでバレエの動きや効果を楽しむ
バレエ	30分	★★★	★★★	テクニックやバレエの振付けを楽しむ
しなやかバレエストレッチ	30分	★	★	バレエの mindset を取り入れたストレッチを行います
DDD HOUSE WORKOUT	30分	★★	★★	DDDがプロデュースする誰でも簡単に踊れるストリート系ダンスプログラム
DDD STYLE HIPHOP	30分	★★	★★	DDDがプロデュースする誰でも簡単に踊れるHIPHOPダンスプログラム
ラテンパッソ	30分	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します
ラテンバシオン	30分	★★★	★★	基本ステップを中心とした簡単な振り付けを楽しむクラス
ラテンEXコンサルサ	30分	★★	★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ
ZUMBA	30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
リトモス	30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
BAILA BAILA	30分	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム
Be FREE DANCE	30分	★★★	★★	ピラティス要素も用いながら体感などの引き締めも行ラインストラクターオリジナルのダンスエアロピクスクラス

《ピラティスシリーズ》体幹部の筋バランスを整えます				
クラス	時間	強度	難度	内容
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
【女性限定】infinity flow	30分	★	★★	最新チャート曲に合わせて行うボディラインが気になる女性の為のピラティスプログラム
《コーディネーション》様々なエクササイズで体の調整を行います				
バランスコーディネーション	30分	★★	★	体幹のトレーニングやストレッチを通じて姿勢改善・日常動作の向上を目指すクラス
背骨コンディショニング	30分	★	★	背骨まわり、特に仙腸関節、腰椎をほぐす、緩める体操を行い、その後タオルを使ったセルフ調整を行うクラス (長めのタオル持参)
《ヨーガ》ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	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
美骨盤ヨーガ	30分	★	★	フレックスクッション®を使用し、ヨー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
美脊柱ヨーガ	30分	★	★	ストレッチボール®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。芯から身体を温めるクラス
美曲線ヨーガ	30分	★	★	ウェーブリングを使用し、ヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★★	アロマの香りをしみながら、ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
《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				
入門太極拳	30分	★	★	太極拳の基本的動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス
太極拳	30分	★★	★★	太極拳の基本的動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス
ジャイロキネシス	30分	★	★	椅子に座ってヨーガやピラティス、ダンス、太極拳、気功などの動きを曲線を描きながら行うクラス
バレットソールシンセシス	30分	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス
健美操	30分	★★	★	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のクラス
《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				
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行い正しい発声法を身につけるクラス
ハーモニズム	30分	★★	★★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやボビュラーな曲を歌うことで正しい発語(発音)を身につけるクラス