

# プログラム説明

★:運動量を示します。数が多いほど運動量が増えます。

☆:難易度を示します。数が多いほど難度が高くなります。

## 汗かきレッスン

### ファンクショナルなカラダに！

#### ●SPARTAN WORKOUT(★★★★)(☆☆)

SPARTAN WORKOUTは世界最大級のオブスタクル(障害物)レース、

SPARTAN RACE公認のプログラムでRACEをテーマにしたトレーニングにより機能的なシェイプボディと障害物を乗り越えるスパルタンボディを手に入れることが出来ます。

SPARTAN RACEで完走したい方、タフなカラダに仕上げたい方、カッコいいカラダになりたい方におすすめです。

### 初めての方でも安心！

#### ●かんたんエアロビクス(★★)(☆☆)

たっぶりの有酸素運動と、全身の引き締め運動でシェイプアップ!!

### たくさん汗を発汗！

#### ●エアロ&コンディショニング (★★)(☆☆)

たっぶり酸素を取り入れて行う有酸素運動と、全身の機能改善のエクササイズを行い、カラダをよいコンディションにしています。

### 筋トレと有酸素で理想BODY！

#### ●Diet Club (★★)(☆☆)

筋カトレニングと有酸素をバランスよく取り入れ、理想の体をGET！

## 格闘技スタイル汗かきレッスン

### 格闘技で爽快感！

#### ●ファイティングラッシュ30・45 (★★★★~★)(☆☆☆~☆☆)

格闘技の動きをベースとしたエンターテインメント性溢れるエクササイズ。

格闘技の動きが普段使わない筋肉を刺激し楽しみながら、シェイプアップや筋力アップが図れます。また、3ヶ月に1度変わる振り付けは、参加頂くお客様に新たな楽しみを提供いたします。

#### ●スリムボクシング30/キックシェイプ30(★★)(☆☆)

パンチ、ジャブ、ストレート、キック動作など、シンプルなボクシング技・キック技をコンビネーションにして音楽にあわせてスピーディーに行います。短時間で汗をかきたい方向け。

## 筋カトレニングレッスン

### 音楽に合わせて筋トレ♪

#### ●パワーラッシュ30・45(★★★★~★★)(☆☆)

「筋カトレニングは、ひとりで黙々行うもの」という概念をくつがえす画期的なスタジオプログラム。聞きなじみのあるヒット曲に合わせてリズムカルにバーベルを上下させたり腹筋をしたらと、楽しい筋カトレニングが行えます。動きや鍛える部位も随時変わるので飽きることなく、全体的に筋肉を鍛えることができるのです。続けるうちにご自分の成長を実感できるはず！

## プールレッスン

### 水圧を感じながらトレーニング！

#### ●ウォーターラッシュ30(★★★★)(☆☆)

水の抵抗を感じながら、ボクシングや空手、マーシャルアーツといった格闘技の動きを音楽に合わせて行います。水中で行うことで、ご自身の体力に合わせて運動強度を調整できます。また、動いた時に水の抵抗があるため、効率的に脂肪燃焼や筋力アップを図ることができます。短時間で集中してシェイプアップ。ストレスを発散したい方向け！

## 健康体操

### 簡単な体操で生活を元気に♪

#### ●いきいきワクワク健康体操(★)(☆)

介護予防運動指導員による60歳以上の方向けの健康づくり教室。

毎日いきいきと楽しく過ごすためのかんたんな体操で、転倒防止や、日常生活動作がスムーズに行えるためのレッスンです。

初めての方は初回1レッスン無料でご参加いただけます。

## ヨガレッスン

### カラダの調子を整えましょう！

#### ●ヨガ60(★★★)(☆☆)

カラダを伸ばすことを意識しながら、呼吸・瞑想・ポーズをとっていきます。

しなやかに引き締まった美しいカラダ作りを目指し、また、カラダの調子を整え肩こり、冷え性などにも効果が期待できます。

### しなやかなカラダづくりに！

#### ●ヨガストレッチ(★★)(☆☆)

カラダを伸ばすことを意識しながら、呼吸・瞑想・ポーズをとっていきます。

集中力や柔軟性を高めたい方におすすめ。

### 短時間でリフレッシュ！

#### ●かんたんシェイプアップヨガ20(★★)(☆☆)

ヨガのポーズを利用し、コア(胴部)を鍛え、骨盤の歪みを取り、ボディラインを整えていきます。休み時間にリフレッシュしたい方、少しでも運動の時間をとりたい方におすすめ。

### 開放感！

#### ●リラックスヨガ45(★)(☆~☆)

カラダをほぐし、ヨガポーズをとります。最後に深い呼吸で、ゆったりとカラダを解放させていきます。緊張や疲れをほぐしましょう。

## ストレッチ・調整レッスン

### 深層部の筋肉に刺激！

#### ●マットピラティス45(★★)(☆☆☆)

ピラティスは、腹部を使い、背骨・骨盤を調整し安定させる運動を行うエクササイズ。深層部の筋肉を鍛え正しい姿勢で動けるようになるので、脂肪燃焼効果が高まるほか、体のラインも整いスタイルがよく見えるようになります。また、元々ハビリのために開発されたメソッドですので、体に余計な負担をかけずに出来ることから、幅広い年代の方におすすめのプログラム。

### 骨盤を正しい位置に！

#### ●アクティブストレッチ30(★★)(☆☆)

テンポのいい音楽でリズムにのりながらストレッチを行います。専用のクッションを用いることで、骨盤を相対的に前傾させ、誰でもより正しい姿勢でストレッチをすることができます。可動域が広がり、柔軟性も高まります。「スタティックストレッチ」「ピラティス」「調整エクササイズ」の融合クラス

## ダンスレッスン

#### ●ストリートサルサ(★★★★)(☆☆☆☆☆)

ストリートダンスにサルサダンスのスタイルを織り交ぜた楽しいダンスレッスン。脂肪燃焼や力強くなやかなボディライン作りに効果的です。

### う~、楽しい！！

#### ●ストリートダンス(★★★★)(☆☆☆☆☆)

いろいろなジャンルの音楽に合わせていろいろなジャンルのダンスを楽しく習得していただくクラスです。

### 初めての方でも安心！

#### ●タップダンス(★★★★)(☆☆☆☆)

はじめての方は室内フィットネスシューズでご参加いただけます。