

GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	時間	定員	消費カロリー	発汗量	強度	難易度	クラス内容
エアロビクス							
はじめてエアロ	45	-	100-140				これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。基本的なステップをご紹介します。体力に自信のない方にもお勧めです。
エアロウォーク	45	-	185-260				エアロビクスに慣れてきた方向向けの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心としたクラス構成になります。
ラテンエアロ	60	-	185-260				エアロビクスを行いながらラテンミュージックに乗って楽しく踊ります。カッコよく決めましょう！
エアロベーシック	45	-	225-315				エアロビクス初級クラス。基本的なハイインパクトをマスターするクラス構成です。
ファットバーンエアロ	45/60	-	225-315				エアロビクス中級クラスです。より運動強度と振り付けを楽しむローインパクト中心のクラスです。
エアロオリジナル初～上級	45/60	-	300-???	インストラクターにより変化			エアロビクスのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫してください。(各レベルをご確認の上、ご参加ください。)
ステップ							
はじめてステップ	30	有	125-175				これからステップを始める方向向けのクラスです。基本的なステップをご紹介します。
ステップベーシック	45	有	220-310				ステップに慣れてきた方向向けの初級クラス。シンプルながらもコンビネーションやバリエーションを楽しめるクラス構成。
ステップオリジナル 初～上級	60	有	300-???	インストラクターにより変化			ステップのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫してください。(各レベルをご確認の上、ご参加ください。)
X55	45/60	-	220-450				ステップ台と自体重を用いて全身シェイプアップを図ります。主に下半身を鍛えたい方にはお勧めのクラスです。初めての方もLet's try!
DANCE							
ZUMBA	45/60	-	225-315				南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
LEX(ラテンエクспレス)コンサルサ	45	-	225-315				100%サルサ音楽を使用したダンスフィットネスプログラムで、サルサダンスの特徴でもある回線動作による深層筋へのアプローチができ、楽しみながら有酸素運動効果を得ることが
MEGADANZ	45/60	-	225-315				ヒップホップ、ラテン、ディスコなど世界のあらゆるジャンルが含まれたダンスプログラムです。初めての方でも振付を習得する喜びや、楽しさを実感できるクラスです。
HIPHOP	45/60	-	185-260				カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。運動に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。
BAILA BAILA	45/60	-	185-260				ラテン系のノリノリな音楽とさまざまなジャンルのダンスをアレンジした燃焼系な振り付けのクラスです。スペイン発のダンスワークアウトです。
DDD ハウスワークアウト	45	-	185-260				ハウスの軽快で心地よいビートを体で感じる『音楽との一体感』が味わえる、初級燃焼系ストリートダンスエクササイズです。
バレエ 初級(初中級)	60	-	185-260				バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。
フラダンス	60	-	125-175				ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。
ベリーダンス入門・初級	60	-	185-260				古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。
格闘技系							
FIGHT DO	30/45/60	-	225-315				アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です！
リラクゼーション・コンディショニング							
ピラティス	45/60	-	150-210				深層筋を鍛えることにより、姿勢の矯正や体幹部の強化、基礎代謝の向上に効果的なクラスです。
ポルドプラ	30/45	-	150-210				"立つピラティス"とも呼ばれており、バレエダンス、姿勢のトレーニング、筋力と柔軟性全てがひとつになっているプログラムです。
POWER	45/60	-	185-260				筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことで全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
UBOUND	45	有	220-450				1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上できるプログラムです。
TRX	30	有	125-175	個人のレベルにより変化			重力と自体重を活用したエクササイズです。強度は自由に変わるので、トレーニング初心者から上級者まで行うことができるクラスです。
バランス	20	有	50-100				体幹部を中心とした深層筋向上効果が高まります。またバランス能力向上効果もあります。
KaQiLa	60	-	125-175				肋骨を中心とした全身の関節を効果的に動かすことで様々な機能改善効果を生み出すエクササイズです。運動に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。
ほぐしシェイプ	45	-	125-175				普段使い過ぎている筋肉をリラックスさせながら、あらゆる関節の動きをなめらかにしていきます。インナーマッスルを使い、太りやすい体・疲れやすい体を改善させます。
ヨガ	60	有	125-175				呼吸法と精神統一で身体の中から健康になります。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。
パワーヨガ・スタートフロー	60	有	175-225				ヨガの基本と言われる「太陽礼拝」と様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。「ヨガ」のクラスに比べ流れるようにクラスが進んでいきます。
ヴィンヤサヨガ	45/60	有	175-225				呼吸に合わせて流れるようにポーズを行っていきます。集中力が高まるとともに深いリラックス効果も得られ、血液やリンパの流れを促してインナーマッスルを鍛える効果もあります。
健美操	45	-	125-175				健やかに美しく(いきいきと)、自分を操る力を身につける体操です。体のバランスを整えることで、全身の血液の流れを良くさせ、気分を爽快にします。
ポールストレッチ	30	有	50-100				ポールを使用したストレッチで、柔軟性の向上と筋バランスを整える効果があります。深層筋へのストレッチ効果もあります。
ボール&ベルコン	45	有	50-100				ボールを使用したストレッチやエクササイズをすることで土台である骨盤の歪みを正しい位置に戻す効果があります。
アロマストレッチ	30/45	-	80-100				アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行い、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。
暖プログラム							
暖ヨガ	45/60	有	175-225				暖スタジオの暖まった室内によって発汗によるデトックス効果や、柔軟性向上効果が高まります。
暖ピラティス(セルコン)	60	有	125-175				暖まった室内で全身を開放し、体のラインを整えていき、体幹をコンディショニングしていきます。体の調子を整え、しなやかで強い体を目指します。
暖バランス	20	有	50-100				体幹部を中心とした深層筋向上効果が高まります。暖かい環境により発汗効果、リフレッシュ効果が高まります。
暖ポールストレッチ	30	有	50-100				暖かい室内でストレッチすることで柔軟性の向上が望めます。深層筋へのストレッチ効果もあります。
暖ポール&ソラコン	45	有	50-100				暖かい室内でストレッチやエクササイズをすることで胸椎の歪みを正しい位置に戻す効果があります。
アクア							
アクアウォーク	30	-	125-175				水に入るのが不安な方や水中でどのように歩いてよいのか分からない方へ効果的な歩き方を紹介しながら楽しく水中歩行するクラスです。
アクアパワー	30/45	-	125-175				プラスチック製のダンベルを持って、水の特長(浮力・抵抗・水圧)を利用した全身運動です。(強度は調整可能です。)
アクアピクス	30/45	-	185-260				水の特長(浮力・抵抗・水圧)を利用し、音楽に合わせてながらプールの中で行うエアロビクスクラスです。
アクアシェイプ	30	-	125-175				水の抵抗を利用して全身の引き締めを目的としたクラスです。
若葉スイム	30	-	-				泳ぎの基本である潜ること・浮くこと・呼吸法やクロールの導入までを楽しく学べるクラスです。
かんたんクロール	30	-	-				25mが楽に泳げるようになるのを目標としたクラスです。
初級クロール	30	-	-				クロール25mを休憩を入れながら何本も泳げるようにしていくクラスです。
中級クロール	30	-	-				100mは泳げるように、さらにスピードを出せるようにしていくクラスです。
かんたんメドレー	30	-	-				4泳法はもちろん、メドレーの流れをうまくできるようにしていきます。
各種泳法レッスン	30	-	-	個人のレベルにより変化			様々な泳法の練習方法や泳ぎ方のコツを学べるクラスです。
めざせマスターズ	45	-	-	個人のレベルにより変化			マスターズに限らず市民大会など、大会に出場できるレベルまで高めます。
有料レッスン							
各種泳法有料レッスン	60	有	-	個人のレベルにより変化			キレイに泳ぎたい、楽に泳ぎたい、長く泳げるようになりたい方向けの有料レッスンです。詳細はスタッフまでお聞き下さい。

★[Ticket]が付いているレッスンに関しましては、定員制のクラスとなっております。チケットが必要となっておりますので予めご了承願います。また、予約チケットはクラス開始の15分前に配布致します。

※定員に達した場合はその時点でチケット配布致します。

★レッスン開始10分以降でのスタジオレッスン参加はご遠慮願います。予めご了承願います。

★ヨガのレッスンに関しましては、始まってからは入室できませんので予めご了承願います。

★暖ヨガ、暖ピラティス、暖KaQiLaに関しては、ヨガマットの上にバスタオルを1枚敷いていただきます。お客様ご自身でお持込ください。尚レンタルをご希望される場合は、フロントにてお買い求めください。

★途中退場はご遠慮ください。(体調不良などを除いて)

★スタジオフリーの時間はご自由に利用できますが、予約は受付致しておりません。使用する際はジムにいるスタッフに一言声をかけてください。なおデッキは故障防止のため、使用不可となっております。

★消費カロリー数は体重50Kg～70Kgの方を目安としております。

★プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承願います。

