






## - プログラムインフォメーション -


### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
エアロ	かんたんエアロ	45分	45名	エアロビクスの基本のステップを中心にカラダを動かしていきます。	必要
	ローインパクト	45分	45名	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え、方向転換が加わります。	必要
ステップ	はじめてステップ	30分	45名	ステップ台の昇降運動で下半身を中心に引き締めていきます！	必要
ダンス	かんたんジャズダンス	30分	45名	ジャズの基礎から始めて、簡単なステップを組み合わせて楽しく踊るプログラムです！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	45名	ラテンのリズムに合わせてパーティー気分楽しくダンス♪	必要
	ディスコ ワールド	45分	45名	70~90年代に一世風靡したディスコサウンドを使用したダンスプログラムです！	必要
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	45名	トレーニングを“楽”しむためにストレッチでカラダを“楽”にしましょう！	不要
	リフレッシュストレッチ	30分	45名	ゆっくりと丁寧にカラダを少しづつ伸ばして動きやすいカラダに整えていきます。	不要
	リリースストレッチ	30分	45名	筋膜リリースで筋肉の柔軟性を引き出し関節の可動域を拡げていきます。呼吸も整え自律神経の調整もしていきます。	不要
	リズムトレーニング	30分	45名	ストレッチから始まり簡単な筋トレと音楽に合わせてカラダを動かしていきます。	必要
	Poleコンディショニング	30分	45名	ストレッチポールを使用し骨盤を正しい位置へ戻し、お尻周りを中心に筋トレをしていきます。	不要
	コンディショニングストレッチ	45分	45名	呼吸を意識した筋トレやストレッチでココロとカラダを整えていきます。	不要
	 M GROUP CENTERGY	30/45分	45名	ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのプログラムです。	不要
	ポディコンディショニング	30分	45名	自重を使ってして全身をバランスよく引き締めていきます。	必要
	ピラティス	30分	45名	身体の深部に意識を向け正しく動かすことにより心と身体、精神を調和させながら身体を整えていきます。	不要
	美ボディシェイプ	30分	45名	体幹を鍛えながら柔軟性としなやかな筋肉バランスを整えていきます。	必要
	Pole&ピラティス	30/45分	45名	ポールを使って緩めながら、動きと呼吸を意識しながらインナーマッスルを強化します	不要
	ボル・ド・ブラ	45分	45名	体幹・筋肉の柔軟性・バランスを向上させるダンス系コンディショニングプログラム	必要
	格闘技	アクションフィットネス	30分	45名	パンチやキックの動きを取り入れ手軽に汗をかける誰でも参加できるプログラムです。
 M GROUP fight		30/45分	45名	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。	必要

### スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴	シューズ
パワー	ラディカルパワー 	45分	35名	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	必要
	パワーカーディオ 	30分	35名	ラディカルパワーの動きにステップ台での昇降運動が加わった筋トレと有酸素運動のプログラムです。	必要
ヨガ	はじめてヨガ	30分	45名	ヨガの基本的なポーズを中心にとっていきます。初めてヨガに参加される方にオススメです！	不要
	機能改善ヨガ	45分	45名	スモールボールを使用してヨガのポーズがスムーズに行えるようにカラダを調整していきます。	不要
	ゆったりヨガ	45分	45名	内側から静かに呼吸と身体を感じ、ポーズを深めています。集中力を高め、心と体の安定を導いていくヨガです。	不要
	キレイになるヨガ	45分	45名	ヨガのポーズを流れるように行いながら全身をキレイに調整していきます。	不要
	姿勢美人ヨガ	45分	45名	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。	必要
	パワーヨガ	45分	45名	流れるように連続してポーズをとっていきます。運動量も多く、効果を実感できます。	必要
Fun Fan Master	AB Master	20分	45名	オナカにフォーカスし腹筋の筋力UP、スッキリしたウエスト周りを目指す自重トレーニングプログラム！	必要
	HiP Master	20分	45名	お尻にフォーカスし、ヒップUP、たるみ防止を目指し、下半身もバランス良くシェイプアップ！	必要
	Arm Master	20分	45名	腕にフォーカスしキレイでしなやかな腕・肩周りを目指すプログラム。気兼ねなく半袖シャツ、ノースリーブを！	必要
	Body Master	30分	45名	オナカ・お尻・腕をバランス良くトレーニングができるプログラム。短時間集中型の方へオススメ！	必要
	Fight Master	30分	45名	パンチの基本動作を習得しながら、音楽に合わせて楽しくストレス解消をしていきます！	必要

### プール

ジャンル	プログラム名	時間	定員	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	30名	音楽合わせて筋トレと有酸素トレーニングを交互に行うサーキットプログラムです。
	アクアダンベル	30分	30名	水中用のウォーターダンベルを使用して上半身を中心に引き締めを行っていきます。
	アクアピクス	30分	30名	水の特性を利用し水中で音楽に合わせてカラダを動かしていきます。
	PaDo BEAT	30分	30名	パドビーを使用して上半身を中心に筋力アップシェイプアップを目指します。
	AQA 	30分	30名	水の抵抗を利用し様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。