



- 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	特徴	シューズ
ヨガ	yoga	30/45分	relaxから始まり、たくさんのポーズを流れるようにとっていき最後はrelaxして身体と心を整えていきます。	不要
	骨盤矯正ヨガ	30分	ボールを使った筋膜リリースと骨盤姿勢を整えるオリジナルエクササイズで腰痛予防と姿勢改善を目指します。	不要
ヨーガ	はじめてヨーガ	30分	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
	機能改善ヨーガ	45分	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
	ゆったりヨーガ	45分	内側から静かに呼吸と身体を感じ、ポーズを深めていきます。集中力を高め、心と体の安定を導いていくヨガです。	不要
	キレイになるヨーガ	45分	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
	姿勢美人ヨーガ	45分	姿勢改善を中心に丁寧にポーズを行っていきます。	必要
	パワーヨーガ	45分	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
コンディショニング	らくらくストレッチ	30分	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	ゆっくりと丁寧にカラダを少しず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	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	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	ストレッチボ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	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
	 CENTERGY	30/45分	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
	ボディコンディショニング	30分	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	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	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	45分	ボ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
ストレッチボール	45分	ストレッチボールを使用し全身を気持ちよくコンディショニングしていきます。	必要	
美ユティー Body Wave	30分	バンドを使い背骨・肩回り・腰回りをしなやかに動かすことでインナーマッスルをほぐし、鍛えます。美しい姿勢、「くびれ」のあるボディラインを目指していきます。	必要	

スタジオ

ジャンル	プログラム名	時間	特徴	シューズ
格闘技	 fight	30/45分	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
	Hiit Box	40分	高強度インターバルトレーニングとボクササイズを組み合わせたエキサイティングで発汗効果抜群のプログラムです。	必要
パワー	ラディカルパワー	45分	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	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
エアロ	かんたんエアロ	45分	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
ステップ	はじめてステップ	30分	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	ジャズの基礎から始めて、簡単なステップを組み合わせ楽しく踊るプログラムです！	必要
	 ZUMBA FITNESS	30/45分	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
Fun Fan Master	ディスコワールド	45分	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
	AB Master	20分	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	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	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	オナカ・お尻・腕をバランスよ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	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	特徴
シェイプ	ウォーターシェイプ	30分	音楽に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	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	水の特性を利用して水中で音楽に合わせてカラダを動かしていきます。
	PaPo BEAT	30分	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  ZUMBA FITNESS	30分	水の抵抗を利用して様々なジャンルの音楽に合わせて踊っていきます。