

【 スポーツクラブ&スパ ルネサンス松戸24 】 レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
ベーシックエアロ	45	★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
レギュラーエアロ	45	★★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	30・45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク&ビューティー
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク&ビューティー
フローヨガ	45	★★	美しく引き締まったボディメイクのためのヨガ4つの部位別【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】にアプローチをしていくクラス。流れるように呼吸とともに動気を止めずに行うヨガクラス	ボディメイク&ビューティー
バレトン（ソール・シンセシス）	45	★★	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズバレトンのクラス	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼
フラダンス	60	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス&FUN
ジャズダンス	45	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN
HIP HOP	45	★	ストリートから生まれたHIP HOPダンスの基本動作を中心に、音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス	ダンス&FUN
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
ヨガ	45	★~★★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	リフレッシュ&リラックス
うららかヨガ（女性限定）	45	★	女性特有の不調の改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた、産婦人科医師が考案した「機能改善を目的としたヨガ」のプログラム。不調の緩和や改善を目指し全ての女性が生き生きと快適に過ごすことを目指します。	リフレッシュ&リラックス
KaQiLa	45	★	肋骨を中心とした全身の関節にアプローチをし、ゆがみを改善するクラス	リフレッシュ&リラックス
健康&リラックス				
太極拳	60	★~★★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進
ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに効果的	リフレッシュ&リラックス
プールプログラム				
水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	健康維持&増進
アクア30	30	★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP&脂肪燃焼
アクアシェイプ	30	★	水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	45	★	バーベルを使ったシンプルで筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ	筋力UP&体力向上
BODYCOMBAT	30・45	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム	持久力UP&脂肪燃焼
BODYBALANCE	30・45	★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム	ボディメイク&ビューティー
BODYSTEP	45	★★	ステップ台を使用し、階段を上り下りするようなベーシックな動作を軸に行う有酸素プログラム 音楽に合わせてスクワットやランジを加えアレンジしたステップ運動で足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なプログラム	持久力UP&脂肪燃焼