

# 【レッスンガイド】

2026.04～

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>MOSSA (モッサ) プログラム</b>				
Group Power	30-45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	バーベルとステップ台を使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム	引き締まった身体 美しい姿勢 ストレス発散
Group Blast	30-45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	シェイプアップ 筋持久力 心肺機能の向上
Group Fight	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等様々な格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	シェイプアップ ストレス発散 体力をつけたい方
<b>アクティブプログラム</b>				
ベーシックエアロ	30	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	体力向上 脂肪燃焼 ストレス発散
レギュラーエアロ	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	エアロビクスに慣れている方や振付を楽しみたい方を対象としたプログラム	体力向上 脂肪燃焼 ストレス発散
チャレンジエアロ	45	強度：★★★★☆ 難易度：★★★★☆	エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振付を楽しみたい方を対象としたプログラム	体力向上 脂肪燃焼 ストレス発散
レギュラーステップ	30	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	ステップに慣れている方や振付を楽しみたい方を対象としたプログラム	体力向上 脂肪燃焼 ストレス発散
バーチャルボクシング	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	ボクシング動作をリズムに合わせて行う安全で楽しいボクシングエクササイズクラス	ストレス発散 脂肪燃焼 全身を使った運動
<b>ダンスプログラム</b>				
ZUMBA	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作された燃焼系ダンスフィットネスプログラム	脂肪燃焼 体力向上
RITMOS	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にのってエネルギーに満ちた完全コリオ型のダンスプログラム	シェイプアップ ストレス発散
HIPHOP	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	運動に慣れていない方やヒップホップがはじめての方、気軽にヒップホップを楽しみたい方を対象としたプログラム	シェイプアップ ストレス発散
Soul Funk	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	ファンクミュージックに合わせてダンス要素満載の動きをコリオなしで展開するクラス	リズム感の向上 シェイプアップ
Exciting Low	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	コンビネーションはなく、シンプルなおもてなしで展開するやや高難易度な有酸素クラス	シェイプアップ ストレス発散

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>健康&amp;ボディメイク</b>				
リラックスヨガ	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	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	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	リフレッシュ 身体を柔らかくしたい方
骨盤スリム	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	骨盤と腰椎を中心にそのまわりのインナーマッスルをほぐしていく為の簡単な体操とインナーマッスル着目したトレーニングを行うクラス	ボディメイク ビューティー
Essential Pilates	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	ツールを用いてピラティスのエクササイズを行い、背骨を様々な方向へ動かすプログラム	ピラティスを始めてみたい方
ピラティス	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	独特な呼吸とともに、インナーマッスル（内側の筋肉）を鍛え、機能的で美しい身体を目指すプログラム	身体の歪みが気になる方 集中力を高めたい方
ルーシーダットン	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	タイに古くから伝わる健康法で、ヨガやピラティスに比べて比較的やさしいポーズが多く、初心者でも安心して取り組めるプログラム	筋力向上 身体の歪みの調整 ストレス解消
ストレッチ	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	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
リフレッシュムーブ	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持、増進
ジャイロキネシス	45	強度：★★☆☆☆ 難易度：★★☆☆☆	体幹を鍛えてバランス感覚を養い、全身を良い状態に保つボディメンテナンスのクラス	身体の歪みが気になる方 集中力を高めたい方