

# 【武蔵小杉24Plus】ルネサンスレッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>アクティブプログラム</b>				
ベーシックエアロ	30・45	★	エアロピ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	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーエアロ	30・45	★★	エアロピクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
チャレンジエアロ	45	***	エアロピクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
レギュラーステップ	45	★★	ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
チャレンジステップ	45	***	ステップのより複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼
パンチングシェイプ	45	★~★★	本格的なボクシングの動きを取り入れた全身運動で、楽しく安全に体力向上・シェイプアップできるクラス	持久力UP & 脂肪燃焼
HEAT - HIIT	15	★	HIITとは、高強度インターバルトレーニング（High Intensity Interval Training）のこと 運動強度の高いエクササイズとレスト（休憩）を短い時間内で交互に行うことで、効率よくエネルギーが消費でき、 また疲れにくい身体づくりや代謝アップなどの効果が期待できます	持久力UP & 脂肪燃焼
<b>ボディメイクプログラム</b>				
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを直し、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
Essential Pilates	45	★	Essential Pilates（エッセンシャルピラティス）は、背骨まわりをやさしく整える、初心者でも安心して始められるグループピラティスプログラムです。	ボディメイク & ビューティー
お腹シェイプ	15	★	様々な腹筋運動を行い、お腹まわりを引き締めていくクラス 初めての方でも参加可能です	ボディメイク & ビューティー
<b>ダンスプログラム</b>				
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	ダンス & FUN
ジャズ	45	★	ジャズの基本動作から振付まで楽しみたい方にオススメのクラス	ダンス & FUN
バレエ	30・45	★~★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス & FUN
HIPHOP	45	★	ストリートから生まれたダンスで、ブラックミュージックに合わせて振付を楽しむクラス	ダンス & FUN
フラダンス	45	★	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
<b>ヨガ</b>				
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づつ丁寧に、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
ホットヨガ	30・45	★~★★	ヨガの太陽礼拝といわれるポーズを中心に行うクラス	リフレッシュ & リラックス

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>健康&amp;リラックス</b>				
太極拳	30~45	★~★★	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
ボディリセット	30~45	★~★★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	ボディメイク & ビューティー
リフレッシュムーブ	45	★	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
骨盤スリム	45	★	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体操と インナーマッスルに着目した トレーニングを行なうクラス	ボディメイク & ビューティー
<b>プールプログラム</b>				
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	30~45	★	水の特長（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ピクス	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
<b>MOSSAプログラム</b>				
Group Power	45	★~★★	バーベルとステップ台を使用し、スクワットやプレス、カールなどの筋力トレーニングやシンプルな動きが、 音楽に合わせてテンポよく展開されます。黙々と行う筋力トレーニングが刺激的なミュージックとインストラクター によって楽しく、効果的なグループエクササイズになります。	筋力UP & 体力向上
Group Fight	30・45	★~★★	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、エキサイティングでハイオリティな 音楽に合わせて楽しむことができます。脂肪燃焼はもちろん、体力向上やストレス発散したい方にオススメです。	持久力UP & 脂肪燃焼
Group Centergy	45	★	ヨガとピラティスの動きを取り入れ、明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラムです。 柔軟性の向上はもちろん、体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。	ボディメイク & ビューティー
Group Groove	30・45	★~★★	クラブダンス、アーバンダンス、ラテンダンスなど様々なダンス要素を取り入れたダンスエクササイズ。	ダンス & FUN
<b>トランポリンエクササイズ</b>				
UBOUND	30・45	★★	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мум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です。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力が向 上します	持久力UP & 脂肪燃焼