

【十条】 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 | 30 | ★ | 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を目指す初級クラス | 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 |
| チャレンジエアロ | 45 | *** | エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロビクスに慣れた方むけのクラス | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| イーリーステップ | 30 | ★ | ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得する、初めての方向けのクラス | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| ベーシックステップ | 30 | ★ | ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| シェイプエアロ | 30 | ★ | エアロビクスやステップ台を使った有酸素運動と、様々な器具を使った筋カトレーニングを行うトレーニングクラス | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| パンチングシェイプ | 45 | ★ | ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクササイズのクラス | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| トータルシェイプ | 30・45 | ★ | ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋カトレーニングを行うクラス | 筋力UP&体力向上 |
| ボディメイクプログラム | | | | |
| 骨盤スリム | 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 |
| Essential Pilates (エッセンシャル ピラティス) | 45 | ★ | 日常で固まりやすい背骨まわりを専用ツールも使いながらゆっくり動かすことで姿勢や呼吸を整えていく初心者におすすめのクラス | 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 |
| ポルドブラ | 30 | ★ | バレエとダンスを基調とし、エレガントな動きで柔軟性向上や美しい姿勢を目指すエクササイズ | ボディメイク&ビューティー |
| ダンスプログラム | | | | |
| RITMOS | 45 | ★★ | テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にのってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| 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 |
| ラテン | 30・45 | ★ | 明るく楽しいラテン音楽に合わせてラテンの基本ステップを楽しむクラス | 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 |
| ジャズ | 30・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 |
| フリースタイルダンス | 45 | ★★ | 様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス | ダンス&FUN |

| レッスン名 | 時間 | チャレンジ度 | 内容 | 目的・効果 |
|------------------------|-------|-------------|---|---------------|
| トランポリンエクササイズ | | | | |
| UBOUND | 30 | ★★ | 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 |
| 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 |
| ぐっすりヨガ | 45 | ★★ | メインエクササイズで身体をしっかりと動かし、後半は筋弛緩法を取り入れることで質の良い睡眠を目指す「睡眠改善ヨガプログラム」です。 | リフレッシュ&リラックス |
| 健康&リラックス | | | | |
| 太極拳 | 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 |
| 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 |
| 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・45 | ★ | 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 |
| スイミングプログラム | | | | |
| クロールベーシック | 30 | ★ | 泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します | |
| 平泳ぎベーシック | 30 | ★ | 泳法の「平泳ぎキック」のクラス。平泳ぎのキック動作を身につけていきます | |
| 背泳ぎベーシック | 30 | ★ | 泳法の「背泳ぎ」クラス。楽に美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します | |
| バタフライベーシック | 30 | ★ | 泳法の「バタフライキック」のクラス。キック動作を身につけていきます | |
| MOSSA（モッサ）プログラム | | | | |
| Group Power | 45 | ★ 重さ調節可能 | バーベルを使ったシンプルな筋カ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 |
| Group Fight | 45 | ★★ | パンチやキックなど格闘技とボクシングを融合させた動きを、エネルギッシュな音楽にのせて行うプログラム | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| Group Blast | 30 | ★ | ステップ台を使い、シンプルかつアスレチックに運動するエネルギッシュな有酸素系プログラム | 持久力UP&脂肪燃焼 |
| Group Centergy | 45 | ★ | ヨガ・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トレーニングを行うプログラム | ボディメイク&ビューティー |