

2026年7月1日～2026年9月30日 【川口クラブ】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	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康&リラックス					MOSSA (モッサ) プログラム				
リセットボール	15	★	専用のボールを使用し、身体の筋肉や関節を整え、姿勢改善を目指すクラス	健康維持&増進	Group Power	30・45	★ ~ ★★	バーベルを使ったシンプルな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
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	Group Fight	30・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
ボディリセット	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	Group Centergy	30・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
ボディメイクプログラム					ダンスプログラム				
ピラティス	45	★	骨盤周辺筋群や腱幹部を整えるエクササイズをすることで、身体の機能や筋力、柔軟性を養っていくクラス	健康維持&増進	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
Essential Pilates (イッセンシャルピラティス)	45	★ ~ ★★	ツールを使って背骨を様々な方向に動かし姿勢改善や自律神経の調整を目指すクラス	健康維持&増進	バレエ	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
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	健康維持&増進	ヒップホップ	45	★ ~ ★★	ストリートから生まれた音楽や振り付けに合わせてダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN
お腹シェイプ	15	★	ご自身の筋力や柔軟性に合わせた運動強度と種類を選び、短時間で体幹部分を鍛えるクラス	健康維持&増進	ラテン	45	★★	情熱的なラテンの音楽に合わせて振付を踊り、ダンスを楽しみながら理想のボディラインを目指していくクラス	ダンス&FUN
アクティブプログラム					ジャズ	45	★ ~ ★★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN
ベーシックエアロ	30・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	リフレッシュ&リラックス	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
レギュラーエアロ	30・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	リフレッシュ&リラックス	プールプログラム				
チャレンジエアロ	30・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	リフレッシュ&リラックス	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
シェイプステップ	30	★ ~ ★★	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼	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
トータルシェイプ	30・45	★ ~ ★★	自体重、及びダンベル、チューブ、ミッドロールなどを使用し整った筋肉、身体作りを目指す筋力トレーニングを行うクラス	ボディメイク	アクア45	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
ベーシックステップ	30・45	★	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	アクアシェイプ (ミットあり)	30	★	アクアミットを使用することで自由に負荷を調整でき、筋力強化と脂肪燃焼を促進させる水中エクササイズ	持久力UP&脂肪燃焼
チャレンジステップ	45	★★ ~ ★★★	ステップ台の昇降運動を中心に様々なバリエーションを楽しんでいただき、体力UPや下半身の筋力UPを目指す、STEP台の昇降運動に慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼					
HEAT-HIIT	15	★	短時間で行う、スクワットやバーピー等の全身運動で心拍数を上げて、脂肪燃焼を促していくクラス	持久力UP&脂肪燃焼					
UBOUND	30・45	★ ~ ★★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	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	ボディメイク&ビューティー					
ヨガ	45	★ ~ ★★	全身運動で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	ボディメイク&ビューティー					