

[illegible]

【江坂店】 レッスン紹介

					レッスン名			内容	目的・効果
MOSSAプログラム					ボディメイクプログラム				
Group Power	30・45	★	バーベルやプレート、そして自体重を使いながら筋力トレーニングを行うプログラム	筋力UP & 体力向上	トータルシェイプ	45	★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋力トレーニングを行うクラス	筋力UP & 体力向上
Group Fight	45	★★	ボクシングや空手の動きを取り入れた格闘技系エクササイズ	持久力UP & 脂肪燃焼	ピラティス	45	★～★★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	ボディメイク & ビューティー
Group Blast	30	★★	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音楽に合わせて行う全身有酸素運動のプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	お腹ひきしめ	15	★	お腹のトレーニングと有酸素運動を交互に行い、脂肪燃焼。短時間で誰でも楽しめます。	筋力UP & 体力向上
Group Centergy	30・45	★	爽快感とリラックスを味わえる、ヨガとピラティスをモチーフにしたプログラム	ボディメイク & ビューティー	健康 & リラックス				
Group Groove	45	★★★	アーバン、クラブ、ラテンなど、様々な要素を取り入れたダンスプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	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
アクティブプログラム					ボディリセット	30・45	★～★★★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する	ボディメイク & ビューティー
ベーシックエアロ	30・45	★	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	持久力UP & 脂肪燃焼	リセットボール	15	★	円柱状ボールを使い、背中や腰をストレッチ。背骨を正しい位置に戻し、こりを和らげます	健康維持 & 増進
ベーシックステップ	45	★～★★★	ステップに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	医療体操ラフィーラ	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	健康維持 & 増進
レギュラーエアロ	30	★	エアロビ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	ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	リフレッシュ & リラックス
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	Essential Pilates	45	★	専用ツール（GYMSTICK（ジムスティック）とオリジナルピラティスボール）を使用し、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	健康維持 & 増進
チャレンジエアロ	45	★～★★★	エアロビ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	プールプログラム				
Beat BOXING	30・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	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
UBOUND	30	★～★★★	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイクンテンシティ（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	アクア30・45	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
ダンスプログラム					スイミングプログラム				
ZUMBA	45	★★★	ラテン系をはじめとした世界の様々な音楽と様々なダンスステップが融合したダンスフィットネスプログラム	持久力UP & 脂肪燃焼	スイムトレーニング	30	★★★	泳力向上を目指す「泳ぎこみ」のクラス。主に中級～上級の方を対象としています	
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	スイムサークル	60	★	泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう	
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	有料スタジオプログラム				
ダンスフィットネス	45	★～★★★	ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス	ダンス & FUN	太極拳スクール	45	★～★★★	動きが優雅で美しい「太極龍行双扇」両方の腕・胸・背中中の筋肉をバランスよく発達させます。脳を活性化させ、美しさや幸福感を感じながら、扇の持つ格闘術の意味を深く理解することができます	健康維持 & 増進
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	THE BOXING【ミット	45	★～★★★	実際にパンチを打ち、背中や二の腕にアプローチ。ストレス発散や本格的ボクシングを楽しみたい方におすすめ。	筋力UP & 体力向上
ヨガ					センターレッスン	30	★★★	バからバへの動きをスムーズにするためのクラス。足裏・軸を意識し、踊りの中での「顔のつけ方」「腕の運び」「足の使い方」をお伝えします。1つ1つの”バ”を繋げながら、音楽にのせて踊りを覚えていきましょう。	ダンス & FUN
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を行う、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 × Sintex® Tone & Reborn 背骨と股関節の調律	60	★	股関節痛と腰痛を緩和・改善し股関節の可動性を高める。股関節 & 体幹（コア）の機能的なトレーニング	健康維持 & 増進
うららかヨガ	45	★	女性が人生のライフステージにおいて生き生きと快適に年齢を重ね、健康的に美しく麗らかな日々を過ごすことを目指す「女性特有の悩みを改善すること」を目的としたヨガプログラム	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					