

【 武蔵小金井 店】 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・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を目指す初めての方にもおすすめのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
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を目指す初めての方や少し慣れてきた方にもおすすめのクラス	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
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	45	★	専用の道具を使い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	ボディメイク&ビューティー
シェイプエアロ	30・45	★ ★	いろいろな器具もしくはご自身の体重を利用した、バランスの良い身体づくりを目指すクラス	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
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
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
ダンスフィットネス	45	★ ★	基本的なダンスムーブメントのバリエーションやコンビネーションが楽しめるクラス	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
サルサシャイン	45	★	ラテンの国で生まれ、アメリカで育った、自由で明るく楽しいダンス「サルサ」。基本のステップを1人で踊る「シャイン」と呼ばれるステップを中心に踊るクラス	ダンス&FUN
ジャズダンス	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
ラテンエクスプレス	45	★ ★	ラテン系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
ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする腹部（BELLY）やウエスト周りを強調したダンスクラス	ダンス&FUN
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★ ★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミン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

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
ヨガ				
やさしいヨガ	45	☆	座位のポーズを中心に、一つひとつのポーズを丁寧にしながら、心身を穏やかに整えるクラス	リフレッシュ&リラックス
ヨガ	45	★	全身バランス良く、ベーシックなヨガのポーズを楽しめるクラス	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を過ごすことを目指します。	リフレッシュ&リラックス
フローヨガ	45	★ ★	呼吸に合わせてポーズを連続的に繋ぎながら全身をダイナミックに動かしていくクラス	リフレッシュ&リラックス
パワーヨガ	45	★ ★ ☆	ヨガの伝統的な祈りのポーズ「太陽礼拝」を行い様々なポーズを流れるように行うクラス	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練を目的とした武道。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
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
ルーシーダットン	45	★	タイで古くから伝わる自己整体法。独特の呼吸法で血液循環を活発にし身体を調整するクラス	健康維持&増進
らくトレ	15	★	短時間で一つの部位を集中的に鍛えシェイプアップを目指すクラス。 お腹ひきしめ・脚すっきり・背中ひきしめ・腕すっきりの4種目から一つ行います	ボディメイク&ビューティー
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、ごりを和らげます	リフレッシュ&リラックス
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	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
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
MOSSAプログラム				
Group Power	45	★	バーベルとプレート、そして自体重を使いながら行う伝統的なストレングストレーニングと革新的なローデッドムーブメントトレーニングの科学を組み合わせた最先端のプログラム	筋力UP&体力向上
Group Fight	45	★ ★	総合格闘技のリングの中の戦いと、リングの外で行うワークアウトをスタジオで楽しめる素晴らしいカーディオプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
Group Centergy	30・45	★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。 バランス・モビリティ（可動性）フレキシビリティ（柔軟性）コアの向上に貢献します	ボディメイク&ビューティー
Group Blast	45	★ ★	STEP台を非常に効果的かつアスレチックに使って行う45分のカーディオトレーニング。心拍数を高め、汗をたくさんかき、フィットネス、アジリティ、コーディネーション、ストレngthsを向上させます	持久力UP&脂肪燃焼

※一部店舗では、実施していないレッスンもございます。実施レッスンは、レッスンスケジュールでご確認ください。