

スタジオプログラム

…シューズ不要

名称	時間	レベル	内容
はじめのエアロ	30	1~2	エアロビクスの基本の動きを中心に慣れていくクラス
ポップミュージックAERO	40/45	2	お馴染みの曲に合わせてエアロビクスを楽しむクラス
ずっつきエアロ	30	2~3	短時間でしっかり動きたい方のクラス
とばないエアロ	45	2	衝撃を抑えた動作を中心に動き、少しバリエーションも広げていくクラス
エアロJACK~LOW~		3	基本の動作を大切に、全身でしっかり動くLow~middleコンビネーションを楽しむクラス
エアロJACK		3~4	基本の動作を大切に、全身でしっかり動くLow~Highコンビネーションを楽しむクラス
エアロQUEEN	60	3	方向転換やターンなど連続的なフットワーク中心の動きでコンビネーションを楽しむクラス
エアロKING		4	様々な動きのコンビネーションとインストラクターの個性を楽しむクラス
かんたんステップ	30	1~2	ステップ台を使って美脚・美尻・足腰強化をバランス良く楽しく行うクラス
ステップ初級	40/45	1	ステップ台を使って美脚・美尻・足腰強化をバランス良く楽しく行く
ステップ中級		2~3	ステップ台を使って美脚・美尻・足腰強化をバランス良く楽しく行く
スリムステップ	45	2~3	コンビネーションにも少しチャレンジするクラス
ステップQUEEN	60	3	ステップ台を使って様々な動きとコンビネーションにチャレンジするクラス
ステップKING		4	ステップ台を使って様々な動きとコンビネーションにチャレンジするクラス
かんたんフラダンス	40	1	フラダンスの基本と簡単な振り付けを楽しむクラス
ベリースリム		1~2	ベリーダンス風の簡単なダンスでスリムアップを目指します。《女性限定》
リフレッシュバレエ		1~2	簡単なバレエを楽しむクラス(パー無)
ポルドブラ		1~2	気軽にできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズクラス
かんたんダンス	30	2	基礎のリズムの取り方など、かんたんなダンスを楽しむクラス
社交ダンス入門	30/45	2	社交ダンスの姿勢や基本ステップを楽しむダンス(フィットネスシューズ・靴下可)
クラシックバレエ	60	2~3	基礎のステップを取り入れながら少しずつ組み合わせを楽しむクラス
スタイルジャズ	45	2~3	様々なジャンルのジャズ系ダンスクラス(裸足可)
ヒップホップ中級/中級		2~3	リズムカルな曲に乗ってアップダウンなどのリズムを取りながら踊るクラス 中級=レベル3
リズムボディ	40	3	ノリ良くアップテンポな曲に合わせたダンスクラス
ZUMBA		3	様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス
ピラティス 30	30	1~2	体幹部の深部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス
カキラ	45	1~2	関節や肋骨、骨盤を動かし血行不良・関節痛など、身体の機能改善を目的とするクラス
ルーシーダットン		1~2	仙人たちが修行の時に自己体調を整える為にに行った健康法のクラス(タイ式ヨガ)
STYLEピラティス	40	1~2	ツールを使用し身体への負担を軽減し、体幹深部と以外の筋力やバランス感覚も養うピラティス
ピラティス		2~3	体幹部の深部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス
朝ヨガ	45/60	1~2	血行を良くしカラダとココロを爽やかに目覚めさせるクラス
YOGA~森~	45	1~2	リラククス系 呼吸を大切に木や動物のポーズなど森をイメージしたクラス
YOGA~空~		1~2	スッキリ系 空や海をイメージした大きく可動域を広げるポーズを中心に行い、血行を良くし、カラダとココロをスッキリさせるクラス
YOGA~太陽~	30	2~3	スリム系 太陽礼拝から力強い戰士のポーズやおじりのポーズなど連続的にを行い、引き締め、くびれ、脂肪燃焼にも効果的なクラス
骨盤ヨガ		1~2	呼吸法とポーズで骨盤周りの筋肉を動かし身体のバランスを整えるクラス
ヨガ	60	2~3	呼吸法とポーズ、東洋式ツボ刺激により健康を維持するクラス
ボディシェイプ30	30	1~2	簡単なエアロビクスで有酸素運動、ダンベルなどを使った筋力運動で
ボディシェイプ	45	2~3	引き締めを行う気軽なトータルボディシェイプクラス
Shapeコンディショニング	60	2~3	軽めのエアロビクスとダンベルなどを使って筋力と柔軟性をアップさせるためのクラス
かんたんスタジオ	30/40	1~2	初心者を対象に毎月内容を決め、スタジオのレッスンを体験するクラス
HOOP~フープ~		2~3	フープを使って楽しくカラダを動かすクラス 10分で100kcal消費の期待
シェイプマージナル30	30	3	格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ超燃焼系シェイプアップクラス
シェイプマージナル	40	3	格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ超燃焼系シェイプアップクラス
ボクシングシェイプ	60	1~5	ボクシングジムのようにサンドバックやミット打ちなどを行うクラス(初回除く出入自由)
ハンモック★	20/30	1~2	天井から吊るしたハンモックでストレッチと軽くスリムアップするクラス(清潔な袖有ウエア着用) ※注: 高血圧・心臓病・脳疾患・耳異常・腰痛病その他持病のある方はご参加いただけません
JUMPチャレンジ☆	20	2~3	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら体力向上を目指すクラス
バイクチャレンジ☆		2~3	音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぎ、持久力と下腿筋力向上を目指すクラス
LesMILLS RPM ☆	30	3~4	レスミルズエアプログラム 音楽を楽しみながらリズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下腿筋力向上を目指すクラス

スタジオプログラム

※ジムプログラム…シューズ不要

名称	時間	レベル	内容
姿勢美人	20	1	直径15cm程の円柱ボールを使い筋肉や関節を緩めバランスを整えるクラス
BODYリリース姿勢美人	30		直径15cm程の円柱ボールを使い姿勢を整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、可動域を広げ運動機能を高めていくクラス
BODYリリース		45	ウェープリングを使いカラダをほぐす、伸ばす、引き締め、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス
ゆるふわTAISO	30		軽いストレッチ運動とマットなどで全身をほぐしていくクラス
コアスリムボール	20	1~2	ソフトジムボール(小さいボール)を使って体幹を中心に身体を引き締めていくクラス
スリムストレッチ	40		脂肪の蓄積しやすい所に効果的な動的ストレッチを行うクラス
ストレッチロー	20	1~2	ディスクを使って全身を動かし、体幹を安定させながらしなやかなボディラインを目指すクラス
パラスディスク	40		ろっ骨・背骨・股関節を中心に動かし、関節の持つ本来の可動域へ戻していくクラス
関節体操	45	簡単な呼吸法を取り入れ、ゆっくりとした動きで経絡・ツボの刺激を行うクラス	
健美操	30/45	1~2	直径55cm程のボールの特性を活かし、気持ち良く身体を動かすクラス(定員...Aスタジオ...50名/Bスタジオ...27名)
バランスボール			30/45
気功	60	2	立つ、歩く、座るなどの日常の立ち居振る舞いを鍛えます。呼吸はもちろん、美しい姿勢や動きを追求します。正しい関節の動きを習得し、楽に動く感覚を身につけ、強しなやかな身体づくりを目指します。
知覚的コア・ストレッチ			60

※ジム(クイナックスゾーン)で実施のプログラムは開始10分前に定員以上の場合は抽選とさせていただきます

名称	時間	レベル	内容
SFストレッチ※	20	1	SF(スーパーフランクショナル)を使用し、自体重を使って簡単なストレッチをするクラス(定員8名)
TRXストレッチ	20/30	1~2	天井から吊るしたロープ(TRX)を使用し、自体重を使って簡単なストレッチをするクラス(定員A20B10)
TRXスリム美脚・尻・腕	30		美脚・尻・腕に効果的なTRXエクササイズとストレッチ又バンドでパーツに働きかけるクラス(定員A20B10)
ファンクショナルシェイプ	20	2~3	話題の機能的体幹中心の全身トレーニング
ボディサーキット※	20		クイナックスツールを使用し、全身運動を行う軽めのサーキットクラス(定員6名)
ボディサーキット※	30	2~3	クイナックスツールを使用し、全身運動を行うサーキットクラス(定員8名) カーディオ=バーを使った有酸素運動中心のサーキットクラス

プールプログラム (8月末まで)

名称	時間	レベル	内容
シェイプウォーク	20	1~2	様々なウォーキングを楽しみながらシェイプアップなどの運動効果を引き出すクラス
アクアシェイプ	30	2	ツールを利用した水中運動のクラス
かんたんアクア		2	手軽にできるリズムに合わせた水中エクササイズやエアロビクスのクラス
アクアダンス	40	3	リズムに合わせた水中エアロビクスのクラス
水泳初級	30/45	2	月ごとに内容を変え泳法を身につけるクラス
クロール初級			2
背泳ぎ初級	30	3	手・足の動かし方、全体のタイミング等を練習し、基本を身につけ25m完泳を目指すクラス
バタフライ初級			3
フィンスイム初級	45	2	足ひれをつけて行うレッスンで体力、泳力の向上を目指すクラス
クロール中級			3~4
背泳ぎ中級	45	3~4	
水泳中級			3~4
スイムマニア	4~5	4~5	長距離やインターバル練習などを行うクラス(4種目50m泳げる方対象)
プライベート(有料)	30	-	個人レベル・ペースに合わせてマンツーマンで指導致します(グループ制も有) ※肩こり・腰痛予防コースもございます

レベル	易	難
レベル 1	易	どなたでも気軽に参加できるレッスン
レベル 2	↑	軽く運動する・気軽にチャレンジできるレッスン
レベル 3	↑	体力向上を目指す運動に慣れてきた方のレッスン
レベル 4	↑	体力向上を目指す運動に慣れてきた方のレッスン
レベル 5	↑	体力に自信があり難しい事にチャレンジしたい方のレッスン

- ⇒暗がりレッスン/暗めの照明(間接・スポット・カラー照明・レーザー等)で行うクラス
- レッスン参加中の携帯電話・スマホのご使用は禁止です。(電源オフ又はマナーモード)
- ルール・マナーに反する方、又安全面からレッスン参加をご遠慮いただく場合がございます。
- ご自身の体力に合ったレッスンにご参加下さい。初級から段階を経てご参加下さい。

ご注意: ●**バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前(入室時)にお越し下さい。** ★定員12★定員10

- 整理券に関わらずマットを使用するレッスンは定員がございます。Aスタジオ/65名 Bスタジオ/33名 ※その他スケジュール参照
- レッスン途中参加、退出はできません。緊急時は担当にお声がけ下さい。
- スタジオ入室はレッスン開始15分前(準備で次第)からです。前レッスン開始からお並びいただけます。所定時間・場所外での登別はありません。

