

2019.7~9

スタジオ・ジンプログラム  …シューズ不要

	名称	時間	レベル	内容
エアロ&ステップ	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	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
	すっきりエアロ	30	2~3	短時間でしっかり動きたい方のクラス
	エアロLOW			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~	45	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			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	60	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		
ステップ初中級	2~3		ステップ台を使って美脚・美尻・足腰強化、コンビネーションにもチャレンジするクラス	
ステップQUEEN	45	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	60	4		
ダンス	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			簡単なバレエを楽しむクラス(バー無)
	ポルドブラ		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	
	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クラス(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
	ヒップホップ初中級/中級	45		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
	スタイルジャズ			様々なジャンルのジャズ系ダンスクラス(裸足可)
	リズムボディ	30	1~2	ノリ良くアップテンポな曲に合わせてリズムの取り方やダンスを楽しむクラス
		45	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
ZUMBA	40			
マット&ヨガ	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
	STYLEピラティス	45	2~3	ツールを使用しカラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋肉やバランス感覚も養うクラス
	カキラ			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	45/60	1~2	仙人たちが修行の時に自己体調を整える為に行った健康法のクラス(タイ式ヨガ)
	朝ヨガ			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	リラックス系 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~ オリジナル3つのYOGA			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、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~	45	2~3	スリム系 太陽礼拝から力強い戦士のポーズやねじりのポーズなど連続的に、引き締め、くびれ、脂肪燃焼にも効果的なクラス
ヨガ	60	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		
筋コン	ボディシェイプ	30	1~2	エアロビクス系エクササイズで楽しく有酸素運動、ダンベル等を使った
	Shapeコンディショニング	45/60	2~3	筋力運動や柔軟性を養うトータルボディシェイプクラス
オリジナル	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~	30	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(定員18名)
	シェイプマーシャル30	30		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
	シェイプマーシャル	40	3	
	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)
	美ストレ	30/45	1~2	美しいボディラインづくりを目的とした立位中心の美姿勢ストレッチとパーツ筋トレクラス
	美姿勢エクササイズ	45		美姿勢を意識しながら体幹などの筋トレ要素も含むバレエ系エクササイズクラス
	ハンモック 《女性限定》	40		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 定員12名) ※注:高血圧・心臓病・眼疾患・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
	美トレ~パーツ~ 《女性ジム》	20		<5F女性専用ジムレッスン> 目的:7月/美尻・8月/美脚・9月/お腹・くびれ(定員12名)
	美トレサポート	15	-	5Fジムで気軽にできる美ボディづくりトレーニングやストレッチなどのお試しクラス(出入自由)
	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
	JUMP	30		
バイクライト	20	2	強度を低めにリズムカルに楽しくバイクを漕ぎ体力維持向上を目指すクラス	
バイクチャレンジ		2~3	馴染みの音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぎ、持久力と下肢筋力向上を目指すクラス	

ご注意: バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にお越し下さい。(バーチャルは出入自由です)

# スタジオ・ジムプログラム …シューズ不要

	名称	時間	レベル	内容
機能改善	BODYリリース ～姿勢美人～	20	1	直径15cm程の円柱ポールなどを姿勢を整え、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 ～ウェービング～	30		ウェービ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
	ウェービング(3F)	20		ウェービングを使った気軽にできるストレッチとエクササイズクラス
	リセット体操	40	1～2	関節の可動域などカラダのもつ本来の機能や筋力を取り戻しリセットする目的のクラス
	コアスリムボール	30		ソフトジム(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	20		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
	バランスボール	30/45		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…25名)
	気功	60	2	ゆるやかな動作で、呼吸と意識を合わせ疲労回復・リラックスするクラス
知覚的 コア・ストレッチ	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。			
フアンクショナル	TRX-美尻・美脚 お腹くびれ	20	1～2	吊るしたロープ(TRX)で自体重を使って行うストレッチと美尻、美脚、美腕を意識したパーツエクササイズクラス
	Bigエアマット			大きいマットを使って行う体幹強化やバランス感覚を養うエクササイズクラス
	サーキット サーキット30	30	2～3	マシンやツールを使用し、全身運動を行うサーキットトレーニングクラス(定員15名)
	レスミルズ	LesMILLS RPM	30	3～4
↓バーチャルレッスン			映像によるバイクレッスン 出入り自由	
LesMILLS THE TRIP		45	映像を使いエンターテインメントとエクササイズを融合した最先端のプログラム(英語によるインストラクション)	
LesMILLS RPM		30	レスミルズ人気プログラム 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肢筋力向上を目指すクラス	
LesMILLS Sprint		30	ハイインテンションインターバルトレーニングで短時間で最大限の結果を出すハードなプログラム	

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		難

- 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。
- レッスンには定員がございます。※スケジュール参照
- フィールドレッスンは開始15分前で定員越えの場合は抽選とさせていただきます。
- スタジオ入室はレッスン開始15分前(準備でき次第)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・場所以外での整列はありません。荷物の放置は回収させていただくことがあります。(無効となる場合有)
- レッスン参加中の携帯電話・スマートフォン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。
- 🌙 ⇒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etc)で行うクラス
- ❤️ ⇒ハートレートレッスン/運動中の心拍数が表示されます。

## ボルダリングプログラム

名称	時間	料金	内容
ボルダリング	30	無料	クライミング動作の基本を身につけるクラス
フリー/回	60	有料	自由にご利用いただけます。

※ボルダリングは3Fにてお申込下さい。専用シューズが必要です(レンタル有)

**美トレしましょ!! NEW AREA 5F女性専用ジム!!**

おすすめ「美」シリーズレッスン⇒スタジオ/美ストレ 3F/TRX美脚・美尻・お腹くびれ

超燃焼系ならJUMP、バイクマージナルしましょ!! 女性ジムエリア/美トレ etc...