



# アイレクス マイスタイル+24 白壁 スタジオレッスンプログラム

## 簡単早見表

### Hot yoga studio

| カテゴリー             | 難 度 | 強 度 | 内 容                                                                 |
|-------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------------------|
| リフレッシュヨガ          | ☆   | ☆   | ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガ初めての方には最適です。           |
| ナチュラルヨガ           | ☆   | ☆☆  | 立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランス良く組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果を見込めます。          |
| パワーヨガ             | ☆☆  | ☆☆☆ | 身体をダイナミックに動かしたり、支えたりしていくので筋肉量も比較的早い段階で増えることから、基礎代謝率のアップやダイエットに最適です。 |
| フロアーピラティス         | ☆   | ☆☆  | 集中力を高め、正しく関節を動かすことで姿勢を改善し、しなやかで柔軟性のある美しい身体のラインを作ります。                |
| リラクゼーション<br>ホットヨガ | ☆   | ☆   | リラクセスするためのヨガ。座位の姿勢から瞑想をしっかり行い、疲労回復に効果的です。                           |
| キレイホットヨガ          | ☆   | ☆☆  | 肩甲骨、背骨、骨盤にアプローチするヨガポーズを中心に、正しい姿勢に導きます。                              |
| パワービューティ<br>ホットヨガ | ☆☆  | ☆☆☆ | 高強度のヨガで全身の筋肉にアプローチ、筋トレ要素の高いヨガです。しなやかな筋肉づくりに最適。男性にもおすすめです。           |

### Exciting studio

| カテゴリー                                                                                             | 難 度 | 強 度 | 内 容                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------|
|  グループ<br>センタジー | ☆☆  | ☆☆  | ヨガやピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進を目的としたクラスです。ストレスが緩和され、集中力を向上したい方におすすめです。     |
| 身体改善教室                                                                                            | ☆   | ☆   | 関節のつまりとゆがみを解きほぐし、動作の不快感の改善を目指します。疲労回復、姿勢改善に効果的です。                        |
|  ファイドウ         | ☆☆  | ☆☆☆ | あらゆる格闘技系の動きを折り混ぜ、シンプルかつダイナミックに楽しめます。脂肪燃焼効果がバツグンです。                       |
|  パワー         | ☆   | ☆☆☆ | 専用のバーベルを使い全身の筋力向上を目的とした筋コンディショニング系プログラムです。全身にまんべんなく刺激を与え、基礎代謝の向上にオススメです。 |
|  メガダンス       | ☆☆  | ☆☆  | 様々なダンス要素を取り入れた、シンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。HIPHOPやラテン、ジャズダンスなどにより構成されています。   |
|  ズンバ         | ☆☆  | ☆☆  | ダンスを中心に、パーティーやディスコ・クラブにいるような感覚で楽しめます。消費カロリーが高く、シェイプアップに効果的です。            |
| バレトン                                                                                              | ☆   | ☆☆  | 「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」3つの特徴を効率よく取り入れたコンディショニング系プログラムです。                       |

### Projection studio

| カテゴリー                                                                                        | 難 度 | 強 度 | 内 容                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  トップライド | ☆   | ☆☆☆ | 実際のサイクリングと同じ技術を使用したインドアサイクリングプログラムです。楽しく安全、そして効果的なプログラム構成となっております。初心者の方から上級者の方まで、ご自身の運動レベルに合わせて参加可能です。 |
|  ユーバウンド | ☆☆  | ☆☆☆ | 一人用のトランポリンを使ったグループエクササイズです。動きはシンプルかつダイナミックで心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させることができます。                            |