

レッスンプログラム一覧 \ あなたのやりたいにカチッとハマる /

Studio Lesson

Aqua & Swim Lesson

エアロビクス

かんたんエアロ



音楽に合わせて前後左右に動いたリシンプルな動きを繰り返します。基本のステップを中心に行うので初めてでも安心です。これからエアロビクスを始めたい方、基礎を復習したい方におすすめのクラスです。

♥ 初参加でも安心

Fun!Fun!エアロ



「かんたんエアロ」で行う基本のステップに少し変化を加えたエアロビクスです。リズムに合わせて身体を動かす楽しさを感じながら、自然と運動量もアップします。エアロビクスに慣れてきた方、動きの組み合わせにチャレンジしたい方へおすすめです。

♥ 慣れてきた方へ

オリジナルエアロ



エアロビクスのステップをつなげ、流れを楽しみながら行うプログラムです。運動量も多く、脂肪燃焼しながら多彩なステップに挑戦できる中上級向けのエアロビクスです。しっかり動きたい方、動きを覚える楽しさを感じたい方へおすすめです。

♥ チャレンジしたい方へ

格闘技

ダークBOX



暗闇と気分を高揚させるBGMの中でサンドバックを打つ、格闘技系プログラムです。連続したパンチやキックで脂肪燃焼効果はもちろん、実際にサンドバックを打つ爽快感は、日常のストレスを発散できること間違いなしのクラスです。

♥ 初参加でも安心

ファイトウ



音楽に合わせてパンチやキックなどの動きを行う、格闘技系プログラムです。シンプルかつダイナミックな動きで全身を使い、脂肪燃焼や体力向上を目指します。思いつき身体を動かしてストレスを発散し、爽快感溢れる時間を楽しみましょう。

♥ 慣れてきた方へ

アクア

ウォーターシェイプ



水中で音楽に合わせて身体を動かす有酸素運動です。水の浮力や抵抗を利用し、関節に負担をかけずに全身をバランスよく鍛えます。

♥ 初参加でも安心

SUPヨガ



プールに浮かべた「SUP(スタンド・アップ・パドルボード)」の上で、ヨガのポーズにチャレンジします。不安定な環境でポーズを行うので、体幹部の筋肉が刺激され、自然と美しい姿勢に。また、穏やかな波の揺らぎでリラックス効果も得られます。

♥ 初参加でも安心

スイム

スイムトレーニング



様々な泳法・タイム設定で泳ぐことで、スピード・筋持久力・心肺機能の向上を目指します。「もっと速く泳げるようになりたい」「体力をつけたい」という方におすすめです。※4泳法を25m完泳できる方が対象です。

♥ 慣れてきた方へ

ダンス

ズンバ



ラテン音楽を中心に様々なリズムを取り入れたダンスプログラムです。リズムに乗って自由に動くことを大切にしているため、ダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます。難しく考えずに音楽を楽しみながら身体を動かしましょう。

♥ 初参加でも安心

メガダンス



ラテン・ヒップホップ・ジャズなど、様々なジャンルを楽しめるダンスプログラムです。ジャンルにとらわれない多彩な音楽と振り付けで、思いつき身体を動かしながら楽しめます。

♥ 慣れてきた方へ

ユーバウンド



トランポリンの上で音楽に合わせて楽しく身体を動かします。弾む動きが全身運動となり、脂肪燃焼や体力向上が期待できます。シンプルな動きで、初めての方でも安心してご参加いただけるプログラムです。

♥ 初参加でも安心

パワー



バーベルや重りを使用し、全身をバランスよく鍛えていく筋力トレーニングプログラムです。音楽に合わせて動き、効果的な筋力向上と引き締めを目指します。重さは調整できるため、初めての方からしっかり鍛えたい方までご参加いただけます。

♥ 初参加でも安心

ボディアタック



音楽に合わせて走る・跳ぶ・動くといったシンプルな動きを繰り返す、全身を使ったプログラムです。短時間での脂肪燃焼・体力アップに効果的なクラスです。

♥ 初参加でも安心

カーディオ 筋トレ

コンディショニング

筋膜リリースストレッチ



円柱のストレッチボールを使用し、筋肉を包んでいる筋膜という部分をやさしくほぐしながら身体を整えるクラスです。ボールに身体をゆだねることで無理なく筋肉がゆるみ、姿勢の改善や身体の歪みのリセットを目指します。

♥ 初参加でも安心

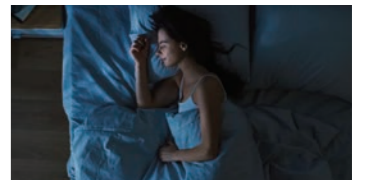
骨盤ケアストレッチ



三角形のフレックスクッションを使用し、骨盤周りの筋肉をやさしくほぐしながら整えて、柔軟性の向上や姿勢の改善を目指します。クッションがサポートするので負担が少なく、身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。

♥ 初参加でも安心

眠れる体づくり~Sintex Tone~



骨盤・肋骨・肩甲骨を動かすことにより、背骨本来のしなやかさを取り戻していくクラスです。睡眠の質が下がっていた方々にお届けする睡眠問題解決型エクササイズです。

♥ 初参加でも安心

ヨガ / ピラティス

リフレッシュヨガ



呼吸を整えながら身体を動かし、心と身体をリセットしていくやさしいヨガです。座位のポーズを中心に、無理のない動きで全身をほぐしていきながら緊張や疲れをやらせていきます。

♥ 初参加でも安心

ナチュラルヨガ



呼吸に合わせて身体を動かし、心地よく全身を整えていくヨガクラスです。リフレッシュヨガよりも少し運動量があり、立ちポーズも取り入れながら全身バランスよく動かしていきます。無理のないペースで進めるため、初心者の方でも安心です。

♥ 初参加でも安心

グループセンタジー



呼吸と動きを合わせながら、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。ヨガやピラティスの要素を取り入れ、流れるような動きで柔軟性や体幹をバランスよく高めていきます。自分のペースで進めるため、初めての方にもおすすめです。

♥ 初参加でも安心

ピラティス



呼吸に合わせてゆっくりと身体を動かし、身体の軸(体幹)を安定させることで、無理なくしなやかな身体を手に入れます。普段あまり意識しない、お腹や背中の中の奥の筋肉(インナーマッスル)を使って身体を引き締めていきます。

♥ 初参加でも安心

UNIVERSAL YOGA MARS



シンプルなヨガの動作と瞑想法で、身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。<今、この瞬間>に意識を向け、余分な思考や感情にとらわれず心の余裕をつくります。

♥ 初参加でも安心

身体改善ヨガ



姿勢や身体の使い方を整えていくヨガクラスです。筋肉のバランスや関節の動きを意識しながら、身体のクセや歪みにアプローチし、快適に動ける身体づくりを目指します。運動量はやや高めですが、自分のペースで調整しながら行えます。

♥ 初参加でも安心

パワーヨガ



呼吸に合わせて流れるようなポーズをつなぎ、しっかり身体を動かしていくアクティブなヨガです。全身を使いながら体幹や筋力を高め、柔軟性の向上と引き締めを目指します。運動量はやや高めですが、自分のペースで調整しながら行えます。

♥ 慣れてきた方へ

ジムエリア

マシンツアー

ジムエリアのトレーニングマシンの使い方を、複数にわたって分かりやすくご案内します。これからトレーニングを始める方におすすめです。

トレーニングレクチャー

フリーウエイトなど難易度の高いトレーニングについて、最適な方法をご案内します。もっと効果的を高めたい方、新たなトレーニング方法を習得したい方におすすめです。

○ 各カテゴリーについて

エアロビクス
Aerobics

カーディオ 筋トレ
Muscle Training

格闘技
Martial Arts

ダンス
Dance

ヨガ/ピラティス
Yoga / Pilates

コンディショニング
Conditioning

アクア&水泳
Aqua&Swim

WEBでもご覧いただけます!

