

Studio program

～スタジオプログラム～

【エアロビクス系】

リズムに合わせて身体の大きな筋肉を動かし、心肺機能を高め脂肪を燃焼させる効果があるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
エアロ初級	45分	★	★	エアロビクスが慣れてない方向けの基本的なステップを楽しむプログラムです
	60分	★	★	
エアロ&コアトレ	60分	★★	★★	簡単なエアロビクスの動きと筋カトレーニングで楽しく脂肪燃焼していくプログラムです
ベーシックステップ	45分	★★	★★	ステップ台を使って簡単な昇降運動を繰り返していくプログラムです
サーキットシェイプ	30分	★★	★	ゆるやかな有酸素運動と簡単な筋カトレーニングを組み合わせたシンプルなプログラムです。

【レズミルズプログラム】

ニュージーランドの「レズミルズインターナショナル」が発信するグループエクササイズプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
CXWORXテック	15分	★	★	CXWORXの動きを説明するプログラムです
CXWORX	30分	★★	★★	腹部、臀部、背部を集中的にトレーニングし、腹部・背部の引き締めにも効果的なプログラムです
BODYPUMPテック	15分	★	★	ボディパンプの動きを説明するプログラムです
BODYPUMP	30分	★	★	バーベルを使って重りを調節しながら、腕・肩・胸・背中・足など、全身の筋力アップや、シェイプアップをしていく世界最速のプログラムです
	45分	★★	★★	
	60分	★★★	★★	
SH'BAM	45分	★★	★★	シンプルな動きをベースに、ダンスの楽しさを体感できる有酸素エクササイズプログラムです
LesMills tone	45分	★★★	★★	有酸素運動と体幹トレーニングを組み合わせたシェイプアップに効果的なプログラムです
BODYCOMBATテック	15分	★	★	ボディコンバットの動きを説明するプログラムです
BODYCOMBAT	30分	★★★	★★	エネルギッシュな音楽に合わせて、シェイプアップ、ストレス発散に効果的なボクシングや空手などの動きを取り入れた格闘技系プログラムです
	45分	★★★	★★	
	60分	★★★	★★	
BODYBALANCE	60分	★★	★	ヨガ、ピラティス、太極拳の動きをもとに体幹の筋力や柔軟性を高め、しなやかな身体を手に入れるプログラムです
BODY BALANCE FX	45分	★	★	柔軟性に重点をおき、しなやかな身体を作ります
BODY BALANCE ST	45分	★	★	体幹の筋力アップに重点をおき、安定した身体を作ります
BODY STEP	60分	★★★	★★	ステップ台の昇降運動をベースとした有酸素運動と全身のトレーニング。特に下半身に効果的です。

【ダンス系】

様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
フラダンス	60分	★	★	ハワイの音楽に合わせて、フラダンスの振り付けを楽しむプログラムです
ベリーダンス骨盤調整	60分	★	★	ベリーダンスの音楽に合わせて、骨盤を動かしながら調整するプログラムです
ラテンエクササイズ	60分	★★	★★	ラテンのリズムに合わせて、体幹の筋肉を使いながら楽しく踊るプログラムです
HIPHOP	75分	★★	★★	HIPHOPの基本の動きから振り付けまで、ダンスを楽しむプログラムです
ZUMBA	45分	★★	★★	世界中の音楽に合わせて楽しく身体を動かすプログラムです。
	60分			

【ボディメイク系】

身体のメンテナンスや機能向上を目指すプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
バランスボール	45分	★～★★	★	バランスボールに乗り、バランスを取りながらエクササイズするプログラムです
身体コンディショニング	60分	★	★	全身のストレッチやテニスボールを使って筋膜リリースをしていくプログラムです
骨盤エクササイズ	60分	★	★	身体の歪み改善に効果的な骨盤のエクササイズを行うプログラムです
ピラティス	60分	★	★★	体幹の筋肉を深層まで使用し、コアの強化と柔軟性を高めるプログラムです
バレトン	45分	★★	★★	バレエ、フィットネスヨガを組み合わせたボディメイクプログラムです
RPBコントロール	60分	★	★	有酸素運動をベースに、ねじる・ひねる動作を行い身体機能を向上させるプログラムです
ポルドブラ	60分	★	★	バレエとダンスの動きを基本としたエクササイズ。ストレッチ効果や筋力・柔軟性を高めるプログラムです。
太極舞	45分	★	★	太極拳、気功法をベースに中国の伝統武術や舞踊を取り入れたフィットネスプログラムです。

【ヨガ】

呼吸を意識しポーズを行うことで柔軟性を高め、心と身体のバランスを整えていくプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
リラク্সヨガ	45分	★	★	優しいヨガのポーズを行い、呼吸や心をリラックスするプログラムです
ヨガ	60分	★	★★	ヨガの様々なポーズを行いながら自律神経のバランスを整えていくプログラムです

【プールプログラム】

水中で身体を動かすことで浮力を利用し、身体への負荷を軽減しながらエクササイズできるプログラムです

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
アクアストレッチ	15分	★	★	水中で筋肉をケアするプログラムです
アクアウォーキング	30分	★	★	水中で基本的な姿勢と正しい歩き方を紹介するプログラムです
アクアサーキット	30分	★★	★	水中で水の抵抗を利用した筋カトレーニングプログラムです
アクアピクス	45分	★★★	★★	水中で音楽に合わせて有酸素運動を行うプログラムです
Poolno	30分	★	★	水面上に浮かべたエクササイズボードの上で、簡単な動きで体幹を鍛えていくプログラムです。
親子でPoolno	30分	★	★	Poolnoのクラスをお子様と一緒にご参加いただけます。(お子様はアームヘルパー着用)
水上ヨガ	40分	★	★	水面上に浮かべたエクササイズボードの上で、バランスを取りながらヨガを行うプログラムです。

【QUEENAX】

Super Functionalを利用し、体幹を鍛え、日常動作から競技力を向上させるプログラムです。

プログラム名	時間	強度	難易度	プログラム内容
ベーシック	20分	★	★	Super Functional (ストラップ) を使って全身のストレッチを中心に基本的な動きを行うプログラムです。
ミドル	20分	★★	★	Super Functional (ストラップ) を使って、全身(胸、背中、お尻、脚など)のトレーニングを行うプログラムです。
サーキット	20分	★★★	★★	Queenaxのアプリを使い、サーキットトレーニングを行い、心肺機能を高めるプログラムです。