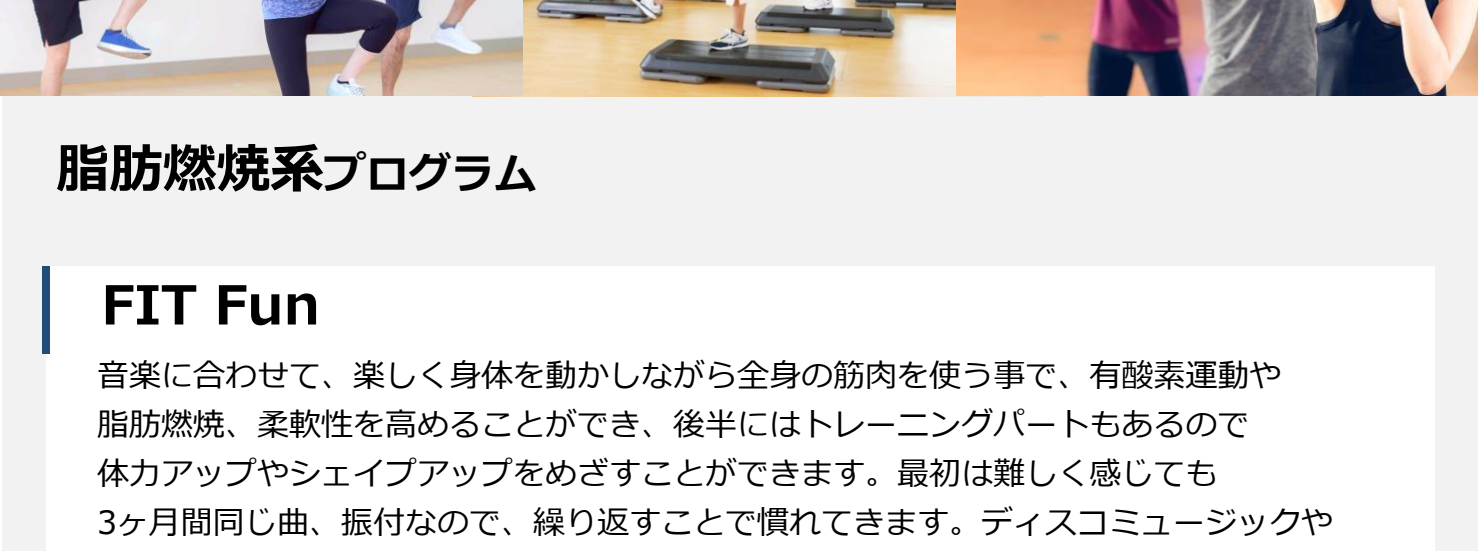




脂肪燃焼系プログラム

FIT Fun

音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら全身の筋肉を使う事で、有酸素運動や脂肪燃焼、柔軟性を高めることができます。後半にはトレーニングパートもあるので体力アップやシェイプアップをめざすことができます。最初は難しく感じても3ヶ月間同じ曲、振付なので、繰り返すことで慣れてきます。ディスコミュージックやK-POP、聞き覚えのある曲を使用しているので、楽しく参加いただけるプログラムです。

強★★難★★

40分

初級ステップ

初めての方でも安心してご参加いただけます。音楽に合わせてステップ台の基本的な昇降運動を繰り返し行いながら楽しく身体を動かす有酸素運動で、脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。ステップ台の高さ調整も行えますので、ご自身の身体の状態に合わせながら少しずつレベルアップしていきたいと思います！
※慣れてきた方には【初級ステップ】がおすすめです。

強★★難★★

50分

初中級ステップ

動きの組み合わせを楽しみながら、音楽にあわせてステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。レベルは徐々に上げていくので、初心者の方でもご参加いただけます。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。
【初級ステップ】に慣れてきた方に、おすすめです。

強★★★★難★★★

60分

エアロ50

音楽に合わせて全身運動を行うクラスです。脂肪燃焼の効果があるのでダイエット目的の方はもちろんのこと、全身持久力や心肺機能の向上効果もあるので運動パフォーマンスが良くなります。ご自身のペースでご参加いただけます。

強★★★★難★★★

50分

ファイトアタックBEAT

本格的な格闘技動作を音楽に合わせて楽しく行う教室です。3ヶ月間同じ動きで行うので、初めて参加する方でもだんだん動きに慣れていく事ができます。パンチやキックの動作は体幹部の強化や全身のシェイプアップに効果的で、脂肪燃焼や日頃のストレス発散などにもおすすめです。

強★★★★難★★★

60分

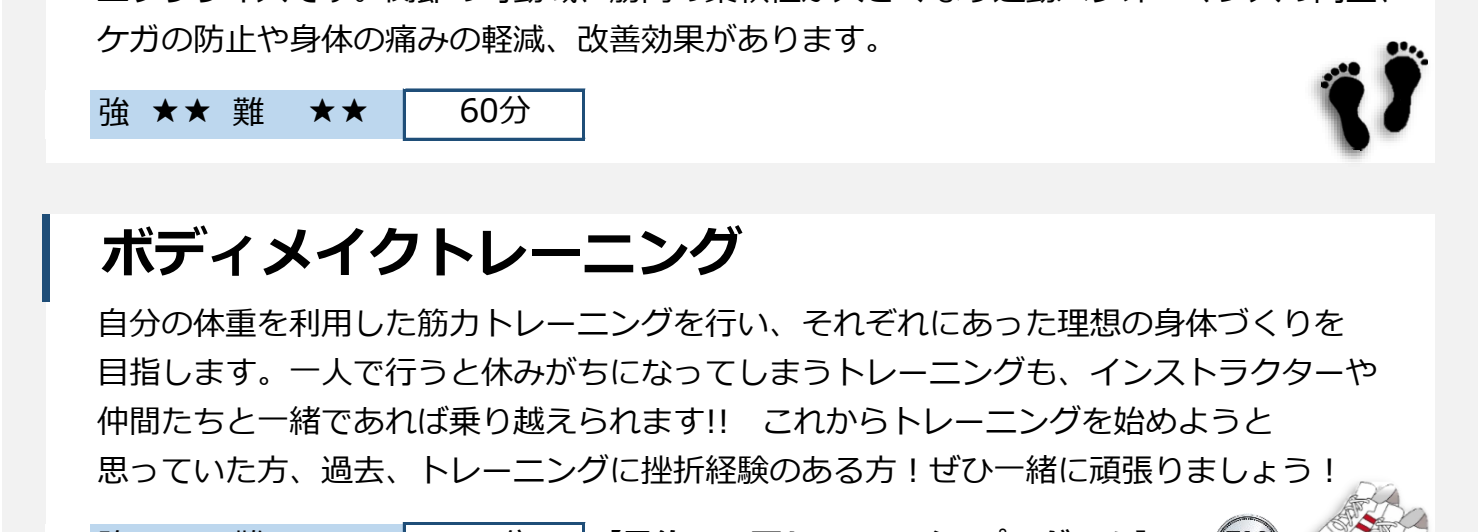
エアロ30

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身の筋肉を使うことで有酸素運動の効果を得ながら、体力アップ・シェイプアップを目指し、疲れにくい身体を作ることを目的としています。簡単な動きを中心に行いますので、エアロビクスが初めての方におすすめです。

強★★難★★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】



トレーニング系プログラム

ファンクショナルトレーニング

全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。

強★★難★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

X-COREトレーニング

立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コア（体幹）を主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。シンプルな動作でしっかりと汗を流したい方におすすめです。

強★★★★難★★

50分

ファンクショナルピラティス

カラダの奥にあるインナーマッスルを刺激して体幹部（胴部）の安定性を養うとともにカラダを引き締めることで姿勢を整えます。「ファンクショナル(機能的な)トレーニング」を合わせて行うことで強く美しく動きやすいカラダを目指すプログラムです。シンプルなポーズで構成され、3ヶ月間同じ動きを続けていきますので、どなたでも安心して始めることができます。

強★★難★★

60分

ピラティス

体幹の中心部にあるコアマッスルを意識し、呼吸に合わせた動きをマットの上で行うエクササイズです。関節の可動域、筋肉の柔軟性が大きくなり運動パフォーマンスの向上、ケガの防止や身体の痛みの軽減、改善効果があります。

強★★難★★

60分

ボディメイクトレーニング

自分の体重を利用した筋力トレーニングを行い、それぞれにあった理想の身体づくりを目指します。一人で行うと休みがちになってしまうトレーニングも、インストラクターや仲間たちと一緒にすれば乗り越えられます!! これからトレーニングを始めようと思っていた方、過去、トレーニングに挫折経験のある方！ぜひ一緒に頑張りましょう！

強★★難★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ダイエットサーキット

音楽に合わせて、有酸素運動と筋トレを交互に行うので、短時間で脂肪燃焼が期待できるプログラムです。動作はシンプルなので初めての方でも安心して参加できます！シェイプアップしたい方や長時間の運動に抵抗がある方におすすめです。

強★★難★★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

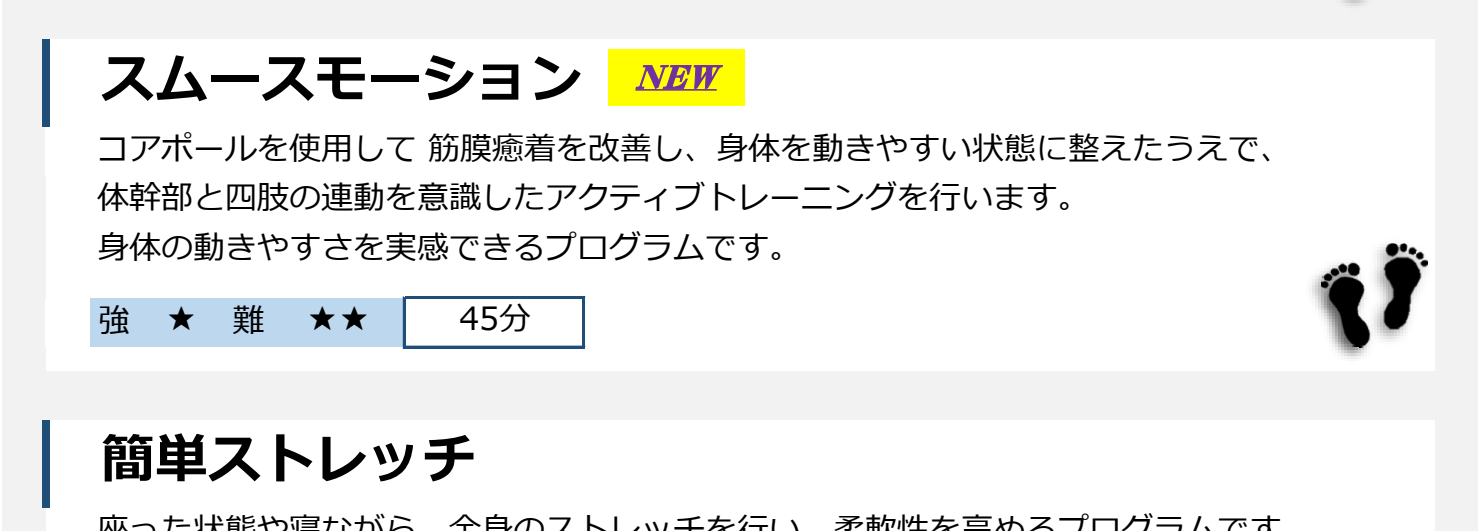
バランスボール

バランスボールを使用し、現在のボディバランスを確認することで、今後の機能改善を目的としたプログラムです。あえて不安定なボールの上で静止動作を行ったり、筋力トレーニングをすることで身体の安定性を高め、姿勢・機能改善を目指す、初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

強★★難★★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】



ダンス系プログラム

初心者HIPHOP

ダンスの習得だけでなく、ストレッチやダンスの基本的な動きから柔軟性や体幹を中心にアプローチしていきます。基礎からしっかりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。音楽に合わせて、身体づくりだけでなく、気持ちの変化も楽しみましょう。

強★★難★★

60分

初心者ジャズダンス

ミュージカルのステージダンスをもとに作られた、ジャズの躍動的なリズムに合わせて踊るダンスプログラムです。軽快に動いて気分爽快。基礎からしっかりと進めていきますので、お気軽にご参加ください。

強★難★★

60分

成人バレエ（初級/初中級）

バレエを通じて美しい身体の動きを身につけるとともに、柔軟性の向上、ケガ防止にも役立つ身体力行を行えるプログラムです。表現力を養い、身体の発達を促すとともに健全な精神の育成も目的としています。※初心者の方は（初級）クラスにお申込みください。

強★★難★/★★

60分

ダンスWAVE

ダンスミュージックを楽しみながら、簡単な振りやステップでからだを動かす有酸素プログラムです。本格的なダンスは苦手ないう方も確認しながら進めるので安心です。口と心にかき音楽を楽しみましょう。お気軽にご参加ください。

強★★難★★

40分

ZUMBA

ZUMBAとは、スペイン語で「どんちゃん騒ぎ、お祭り騒ぎ」という意味をもつ、ダンスフィットネスエクササイズです。初めての方からご経験のある方で、皆様一緒に楽しんでいただけます！音楽のリズムとテキストで、まるでパーティのように楽しんでもらうためにインストラクターはしゃべりません。見よう見まねで、ラテンの音楽に合わせて身体を動かし一緒に楽しみましょう！

強★★★★難★★★

60分

初心者HIPHOP30

ストレッチやダンスの基礎をゆっくりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。初めての方でも安心してご参加いただける、初心者向けプログラムです。

強★★難★★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】



リラックス・健康維持・調整系プログラム

チェア・エクササイズ NEW

中高年者や運動習慣の無い方が気軽に参加できるプログラムです。椅子に座っての「ストレッチ」「リズム体操」「筋力トレーニング」「頭の体操」などを行います。座ったまま行うため、膝に体重をかけることなく運動できる膝に優しいプログラムです。

強★難★

60分

スムーズモーション NEW

コアボールを使用して 筋膜癒着を改善し、身体を動きやすい状態に整えたり、体幹部と四肢の運動を意識したアクティブトレーニングを行います。身体の動きやすさを実感できるプログラムです。

強★難★★

45分

簡単ストレッチ

座った状態や寝ながら、全身のストレッチを行い、柔軟性を高めるプログラムです。日常生活での怪我予防や運動のパフォーマンス向上に是非ご利用ください。運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。

強★難★

40分

骨盤調整ストレッチ

骨盤を中心に骨の位置を正しい場所に戻せるようなストレッチと筋力トレーニングを行います。骨の位置がズレると太ってしまったり、身体のトラブルの原因にもなります。日々の生活でどんどんずれてしまう骨をセルフケアで戻せるようにします。膝や腰の痛みの改善も期待できます。

強★難★★

60分

カラダデトックス

がんばらないエクササイズと漢方の知識を合わせて、体内浄化、身体本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したりカラダを自然な状態にリセットします。

強★難★

60分

腰痛・膝痛 予防体操

簡単な体操で血行を良くし、腰痛・膝痛を予防・改善していきます。特に普段、運動不足を感じていらっしゃる方におすすめです。

強★難★

50分

健康体操 60歳以上優先

様々な方法で適度に身体を動かしていきます。膝、腰まわりの筋肉をしっかりと鍛え、転倒しにくい身体づくりを目指しましょう。体力に自信のない方、中高年の方、どうぞご参加ください。楽しく、無理なく、運動習慣を身につけましょう！

強★難★

60分

元気づくり運動講座 60歳以上

椅子に座りながら行う体操や簡単なエクササイズで、柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。また、みんなで楽しく「脳トレ」を行って脳を活性化し、健康寿命を伸ばしましょう！

強★難★

50分・90分

素足デスツキリ健康体操

土俵の土や砂の感触を楽しみながら足裏から健康づくりをしています。俵を青竹の代わりに使用することで脳の活性化・自律神経機能向上・冷感性改善が期待できます。ストレッチや足踏み運動などシンプルな動作やリズムで身体を動かしますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
※立位でのプログラムでも、体調により座位（椅子）での参加や、土の上で行えない方はフロアリングでの実施も可能です。
※男女関係なく、土俵の上での参加が可能です。

強★★難★

60分

姿勢改善コンディショニング

日常生活で歪みがちな姿勢を、簡単なエクササイズと筋力トレーニングで修正することで、本来の自然な姿勢を取り戻すプログラムです。「ストレッチボール」を使用し、日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげていきます。

強★難★

60分

骨格リセット

骨格にフォーカスし、体の土台となる骨格構造を立て直します。呼吸を意識せずに体をねじる・丸めるなどの動きで骨を正しい位置に戻します。ストレッチボールを使用した筋膜リリースも行います。地球の重力を味方に、機能的で美しいボディを手に入れましょう！

強★難★

50分

ストレッチ&エクササイズ

簡単なストレッチとエクササイズを行う、気軽に参加できるプログラムです。「やわらかさ」「反発力」が特徴の新しいポーズにも挑戦していくクラスです。筋力トレーニングやコンディショニングなど、楽しくエクササイズします。

強★難★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

スムーズ&ヒーリング

ボールを使用して、コア（胴体部）を調整し、手足など各部位の筋膜をほぐし、動きやすい（機能的）体を目指すプログラムです。姿勢改善、肩こり・腰痛の予防改善にも効果的です。

強★難★

30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

オリエンタル系プログラム

初めてヨガ

【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。身体の中から健康になりたい方におすすめのプログラムです。柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身のための心地良い時間を過ごしましょう！※10段階中、レベル1～4程度の目安となります。

強★難★

60分

ヨガ①

シンプルなポーズで身体を調整していくクラスです。緊張をほぐしてから丁寧に動いていくことで身体の張りや和らげ心の安定に導きます。身体の中から健康になりたい方におすすめのプログラムです。ご自身のセルフケアにも取り入れていただけます。※10段階中、レベル2～6程度の目安となります。

強★難★

60分

ヨガ②

世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで心と体の気を調和させ、全身をリフレッシュしていきます。シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくクラスです。少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガの経験がある方はぜひご参加ください。※10段階中、レベル3～7程度の目安となります。

強★難★★

60分

フィールヨガ

ご自身の快適なポイント（フィールポイント）を探すことで、ヨガの効果を実感できる内容で構成されています。比較的簡単に取り組めるアーサナ（ポーズ）でどなたでも安心してご参加いただけます。

強★難★

50分

ワークアウトヨガ

伝統的な東洋の健康法ヨガのポーズを繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行う教室です。ヨガのポーズや呼吸法を通じて身体を本来の状態へと調整ののとともに、連続したポーズで筋力や柔軟性を高めることでボディメイクを図ります。

強★★★★難★★★

60分

体ととのう健康体操扇

前半は、マットを使用したストレッチで血行を促進し、身体の調子を整えていきます。後半は、扇を使って美しく舞うような動きで身体を動かします。バツと聞く扇の音も楽しめます。初めての方や体力に自信のない方大歓迎です。ぜひ身体の調子ととのう効果を実感してみてください。

強★難★

60分

体よみがえる気功

首、肩ごりの冷え・イライラ・不眠症。簡単ストレッチと筋トレで身体の流れを良くし、深い呼吸で疲れにくい体を手に入れましょう。動く薬といわれる健身気功を心を休ませながら、一緒に楽しみましょう。マットを使用したストレッチも行います。

強★難★

60分

太極拳

24式太極拳を楽しく学んでいくプログラムです。繰り返し練習することで、血流が促進され、柔軟性・新陳代謝が向上します。長く続けることで、変化する体と頭と共に感じてみてください。マットを使用したストレッチも行います。

強★難★

60分