スタジオプログラム説明

プログラム名	強度	時間（分）	内容	定員
エアロビクスエクササイズ（心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス）				
はじめてエアロ	🔰	30	はじめての方向けの入門クラス。基本的な動きを身につけます。	20
ジョグエアロ	★☆	45	エアロビクスに慣れてきた方を対象にシンプルな動きから徐々に強度をアップするクラスです。	20
ベーシックエアロ	★	45	基本的な動きをマスターし、エアロビクスを楽しみながら心肺機能向上を図るクラスです。	19
ステップエクササイズ				
ロコモ予防ステップ	🔰	30	ステップ台を活用して、持久力だけではなく、下半身の筋力アップやバランス能力アップを目指し、ロコモ予防や転倒防止を目的としたクラスです。	14
ベーシックステップ	★	45	基本動作を中心とした昇降運動で持久力向上をはかります。	14
エンジョイステップ	★★	45	基本動作に慣れてきた方を対象に、ステップの動きを楽しむクラスです。	13
ダンス系クラス				
フィットネスダンス	★	45	日本の楽曲に健康体力づくりを目的として振り付けをしたダンスEXです。	16
ZUMBA	★★	45	様々な音楽にあわせてダンスを楽しむクラスです。	19
オリエンタル（心身のバランス調整を目的としたクラス）				
ヨーガ	🙂	60	調身法、調息法、調心法によって精神的、肉体的効果を得るクラスです。	19
リラックスヨガ	🙂	45	身体のバランス能力とストレッチ効果を意識するクラスです。	20
ファンクショナルBCヨガ	🙂	60	回旋動作を入れながら、より機能的な身体つくりを目指すクラスです。	20
タイ式ヨガ	🙂	45	呼吸とポーズを合わせてとることによって血流が良くなり、身体の内側から温かくなるのを感じられるクラスです。	18
格闘技系クラス				
シェイプファイター	★★	45	ボクシングや武術を組み合わせ持久力、筋力を向上させることができます。	18
コンディショニングエクササイズ（調整力向上を目的としたクラス）				
ピラティス	🙂	60	身体の芯の筋力を鍛え強くしなやかにし、姿勢のゆがみを整えます。	18
メタボ予防エクササイズ	★	45	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせメタボ予防を目指します。	19
JSAボールエクササイズ	🙂	45	関節包内に直接アプローチし、関節相互の動きをなめらかにします。	18
BCチェアー	🙂	60	医学的根拠、スポーツ科学に基づく身体の機能に着目したプログラムです。	23
BCピラティス	🙂	60	予防医学に基づいて関節・呼吸の機能を高め、姿勢を改善するクラスです。	20
ウェーブストレッチ	🙂	30	ウェーブリングを使用し、美しい背骨のアーチを取り戻します。	14
Q-Ren	🙂	45	簡単なマッサージ・ストレッチ・呼吸法で展開します。血行促進・可動域向上・下半身強化・自律神経調整・骨盤調整を目指し心と身体をストレスから解放します。	22
姿勢改善EX	🙂	30	器具を使って、美しい姿勢をつくります。	14
リズムストレッチ	🙂	30	音楽にあわせてストレッチを行うクラスです。	18
ミニボールピラティス	🙂	45	ミニボールを使って、体幹部を鍛え、身体のバランスを整えるクラスです。	18
ボディコンディショニング	🙂	45	体の歪みを調整し、可動域を広げるトレーニングを行いながら「動けるカラダ」つくりを目指すクラスです。	18
筋力向上（筋力、筋持久力などの維持向上を目的としたクラス）				
カーディオシェイプ	★☆	45	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた全身引き締めクラスです。	18
ステップ＆トレーニング	★	45	ステップ台を使ったエクササイズと筋力トレーニングを組み合わせたクラスです。	14
LOWトレーニング	🙂	45	トレーニングの基本動作を中心に全身を鍛えるクラスです。	18
シェイプアップトレーニング	★	45	様々な器具を使って、全身を引き締めるクラスです。	18
ヒップアップトレーニング	★	30	自重や器具を使ってお尻の筋肉を鍛えるクラスです。	18
LOWインターバルトレーニング	★☆	30	自重トレーニングと休憩を繰り返し行い、脂肪燃焼＆全身引き締めを目指すクラスです。	14
Bodyコア	★★	30	器具を使い、体幹部（コア）の引き締めと強化を目指します。	9
RADICAL FITNESS				
RADICAL POWER	★★	45	バーベルとプレートを使用した全身の筋力向上を目的としたクラスです。筋力・筋持久力・心肺持久力・脂肪燃焼などの効果を短時間で達成することが出来ます。	14
POWER CARDIO	★★	45	バーベルを用いた筋力トレーニングとエアロビクスやステップ台を使用した有酸素トレーニングを組み合わせた全身引き締めのクラスです。	14
MEGADANZ(メガダンス)	★★	45	ジャズ、ヒップホップ、ラテン、ディスコなど様々なダンスジャンルを集結したプログラムです。シェイプアップ、リフレッシュなどの効果があります。振付を習得して楽しみましょう！	19
FIGHT　DO	★★	45	色々な格闘技の動きをベースに有酸素運動と無酸素運動を組み合わせ、代謝の増加・持久力・俊敏性・柔軟性を向上させます。 エレメント+　・・・　レッスンの前半に基本動作を練習します。	18
UBOUND	★☆ ★★	30/45	ミニトランポリンを使用したクラスです。リズムに合わせて弾みながら、心肺機能・体幹筋群・下半身の強化・脂肪燃焼を目的としたクラスです。 エレメント+　・・・　レッスンの前半に基本動作（跳び方）の練習をします。	11
UNG　Jump（アンジージャンプ）	★☆	30/45	ミニトランポリンを使用したエクササイズプログラムです。シンプルな動作が段階的に変化するため「難しい」というストレスなく［弾む・跳ねる］感覚を楽しみながらエクササイズに没頭できます。	11

※都合によりプログラムおよび担当インストラクターが変更になる場合がございます。
※祝祭日のプログラムはその都度掲示させていただきます。
※スタジオ参加には番号札が必要となりますので、ご来館時に受付までお申し付けください。
※スタジオ参加をキャンセルされる場合、ACTから外出される場合は番号札を受付にお戻しください。