

# 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
<b>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)</b>				
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。	23
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。	23
エンジョイエアロ	★★	45	基本動作に慣れてきた方を対象に、動きのバリエーションを楽しみながら持久力を図るクラスです。	20
<b>ステップエクササイズ</b>				
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。	15
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。	14
<b>ダンス系クラス</b>				
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。	18
ZUMBA GOLD	🟢	30	ZUMBA初心者向けのクラスです。楽しく動いてシェイプアップ!!	23
ZUMBA	★★	45	様々な音楽にあわせてダンスを楽しむクラスです。	23
<b>オリエンタル(心身のバランス調整を目的としたクラス)</b>				
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。	20
リラクックスヨガ	😊	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 バランスコンディショニング®	😊	60	回旋動作を入れながら、より機能的な身体づ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
<b>格闘技系クラス</b>				
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
<b>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)</b>				
ピラティス	😊	60	身体の内側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。	20
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チエア バランスコンディショニング®	😊	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 バランスコンディショニング®	😊	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	😊	30/45	器具を使って、美しい姿勢をつくります。	14
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。	20
ボディコンディショニング	😊	60	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」づくりを目指すクラスです。	20
バランスパッドEX	😊	30	バランスパッドを使って体幹の筋力、筋力と神経の連携を強化するクラスです。	16
バレトン	😊	45	フィットネス、バレエ、ヨガの動作を含んだボディメイクエクササイズです。	20
バランスボール	😊	30	バランスボールを使って体幹の筋力、筋力と神経の連携を強化するクラスです。	16
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。	20
Fit Core	★★	45	音楽に合わせてピラティスエクササイズをリズムカルかつ刺激的に行います。ピラティス初めての方でも楽しめます。	16
<b>心肺持久力向上(脂肪燃焼を目的としたクラス)</b>				
はじめてJUMP	😊	30	はじめての方向けのクラス。基本的な動きを身につけ楽しくJUMP!!	13
<b>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)</b>				
カーディオシェイブ	★★	45	筋力トレーニングと有酸素運動を合わせた全身引き締めクラスです。	18
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。	12
モビリティEX	★	30/45	モビリティ(可動性)を鍛えるトレーニングを行い筋肉の柔軟性と可動域を広げるクラスです。	16
サーキットトレーニング	★★	45	有酸素運動とバーベルを用いた筋力トレーニングです。筋力・筋持久力・心肺持久力向上を目的としたクラスです。	15
マッスルトレーニング	★★	45	バーベルとプレートを使用した全身の筋力トレーニングです。自分のペースでしっかり追い込みます!!	15
タオルトレーニング	★	30	タオルを使用して筋力向上と関節の可動域向上を目指し、全身を鍛えるクラスです。 ※タオルは担当インストラクターが用意します。	15
<b>RADICAL FITNESS</b>				
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!	23
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+ ... レッソンの前半に基本動作を練習します。	18
UBOUND	★★	30	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。	13
POWER CARDIO	★★	30	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上と脂肪燃焼を目的としたクラスです。短時間で効果を達成することが出来ます。	14
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
OXIGENO(オキシジェノ)	😊	30	ストレッチ・バランス・下肢筋力・ヨガの要素を取り入れた動作をゆっくりとした音楽に合わせて行うプログラムです。	18

※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、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やACTから外出される場合は番号札を受付に返却くださいますようお願いいたします。

外出される際に番号札を返却した場合は、キャンセル扱いとさせていただきますので、ご了承のほどお願い申し上げます。