



## ヨガ系ストレッチ系

- ムーンサイクルヨガ  
月の満ち欠けに合わせたカラダのリズムを意識し、心身のバランスを整えていきます
- からだスキャンピラティス  
ボールを使って全身の筋肉をほぐした後、ピラティスで体幹を整えていきます
- リラックスストレッチ  
全身の筋肉を伸ばし、緩めながらリラックスしていくクラスです。
- 美しい骨盤🔥  
簡単な骨盤体操で歪みを解消していきます
- 楽体〜らくだ〜  
バランスを整えながら無理なくストレッチと筋力アップが同時に行えます
- 骨盤ヨガ  
骨盤の歪みや開きを整えるポーズを中心に行います。

## エアロ系

- エアロピクス  
リズムカルな音楽に合わせて運動することによって、心肺機能を活発にする有酸素運動です。
- ソフトエアロ  
基本のエアロピクスステップを中心に行います。  
  
リフレッシュ、ダイエットに効果的です。
- かんとんエアロ  
初めての方でも安心で簡単な動きを中心としたクラスです
- かんとんステップ  
ステップ台を使い、簡単な動きを中心としたステップクラスです。  
  
初めての方でも安心です。
- MY STEP  
どなたでも「楽しく」「気軽に」運動を行って頂ける30分のプログラムです。  
  
シンプルにしっかりと身体を動かしたい方にオススメです。

## レズミルズ

- SH'BAM  
最新の振付を取り入れながらシンプルな動きで踊るダンス系ワークアウト。  
  
ダンスが苦手な方でもオススメです。
- BODYJAM  
ダンス感覚を楽しむカーディオクラス。  
  
最新の音楽に合わせてダンススタイルとフィーリングを楽しみます。
- BODYBALANCE  
音楽に合わせながらヨガや太極拳・ピラティスの動きを中心に筋持久力のアップ、バランスの向上を目指していきます。
- BODYPUMP  
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行い全身の筋力アップ・引き締めを目指します。
- BODYSTEP  
ステップ台の昇降運動が基本となる、フルボディーワークアウトです。  
  
特にヒップや太ももの引き締めに効果があります。
- BODYATTACK  
エアロピクスベースでシンプルかつダイナミックな動きをハイインパクトで行い、脂肪燃焼・心肺機能の向上を目指します。
- BODYCOMBAT  
最強の格闘技系有酸素プログラム。パンチやキックなどの格闘技系の動きで全身をシェイプアップします。
- TONE  
カーディオ・ストレンクスとコアトレーニングを1つに集約したオールインワンフィットネスです。レベルに合わせて強度をアレンジできます。

## ダンス系

- ZUMBA  
ラテン系エクササイズをベースに様々なフィットネスダンスステップを組み込んだダンスプログラムです。
- リトモス  
様々なダンス要素が入り、音楽に合わせて楽しくシンプルでダイナミックなダンス系プログラムです。
- ポルドブラ  
音楽に合わせて行うダンス（バレエダンス）を基調とした姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラスです。
- バレトン  
バレエ・ヨガ・エクササイズの要素を取り入れたダンス系プログラムです。
- やさしいHIPHOPダンス  
どなたでも楽しめるHIPHOP DANCEのクラスです。
- SALSATION®  
いろんな国のいろんなジャンルの曲をMIXし機能的に体を動かしながら踊るダンスフィットネスプログラムです。

## その他

- バランスボール  
バランスボールを使いインナーマッスルを鍛え、  
  
楽しみながら姿勢改善・代謝アップを目指します。

## HOTプログラム

- HOTヨガ  
呼吸法を基本にストレッチで気の流れを良くし、新陳代謝を高めます
- HOTリラックスヨガ  
ゆったりと動き、疲れを取り除いていくヨガになります
- HOTセラピー  
呼吸に意識を向けながら全身の気を巡らせて心と身体を緩ませていきます。  
  
心身のリラックスを目的とした動きの少ないクラスです。
- HOTスタイルアップヨガ  
デトックスヨガをベースに太陽礼拝を入れながらたっぷり汗をかくて、  
  
身体の中からすっきりとさせていくヨガです。
- HOTピラティス  
インナーマッスル（深層部筋肉）を鍛え、体幹部を強化していくクラスです。
- HOTリンパヨガ  
4大リンパ節を意識し老廃物を流すことで、むくみや冷え性を改善していきます。
- HOTヴィンヤサヨガ  
太陽礼拝とさまざまなポーズを呼吸に合わせて動きを連動していくクラスです。
- HOTゆる体操  
力を抜いた状態で、身体を揺らして緩める事で、疲労回復・  
  
基本的運動能力の向上・アンチエイジング効果などを目的にしている体操です。
- HOT美脚美尻骨盤ヨガ（初級）  
肩・股関節を意識しながら動き、普段使いすぎでしまう、  
  
首・腰を休め身体のバランスを整えていくクラスです。
- HOTシヴァナンダヨガ  
世界共通で順番が決まっている伝統的なシヴァナンダヨガの基本的な12のポーズを行うクラスです。
- HOT体幹柔軟UPバランスフロー  
筋肉トレーニング、フィットネス、ヨガを組み合わせる体のバランスを整え可動域を広げていくクラスです。
- HOT腰痛・反り腰改善ヨガ  
座位や仰向けになりながら痛みの原因になりやすい太ももを中心ほぐしていきます。

- HOTデトックスヨガ  
たくさん汗をかくて身体の中からスッキリさせていきます。
- HOTハタヨガ  
基本となるポーズと呼吸法を通して、精神の安定や集中力を高めるクラスです。
- HOT陰ヨガ  
筋肉の緊張を緩め、柔軟性を向上させ後半は暗闇の中瞑想し、  
  
自分自身を見つめ直していくクラスです。
- HOT骨盤ストレッチ  
骨盤の歪みをストレッチで解消し、身体全体を整えるクラスです。  
  
姿勢改善を目指します。
- HOTマットサイエンス  
ピラティスやヨガの要素を取り入れ、体幹部を意識しながら  
  
身体を安定させる力を身に付けるクラスです。
- HOT体幹リセット&ストレッチ  
個々のペースで自重を使い全身を本来の機能にリセットし、  
  
健康寿命を高めていきます。
- 簡単ストレッチ  
30分間で簡単なストレッチを行い、身体をほぐしていくレッスンです。
- HOT体幹ヨガ  
自重を使いながら体幹を鍛えメリハリBODYを目指します。
- HOT脂肪燃焼体操  
脂肪燃焼に効果的な運動を行い、健康な身体へと目指すクラスです。
- HOTメンタル・リンパデトックスヨガ  
前半は仰向けで呼吸を整え、後半はお顔周りを中心にほぐしていきます。  
  
心と体のケアの時間です。
- HOT美BODYヨガ  
太陽礼拝をベースにスタイルアップを目指すクラスです。  
  
立って動くポーズが中心です。
- HOTアロマヨガ  
アロマの香りでリラックス効果を高めながら、  
  
ゆったりとしたポーズで全身をほぐします。
- HOT陰陽ヨガ  
陽の要素で体を活性化し、陰の要素で意識的に脱力します。  
  
強くしなやかな体を養い、心身の陰陽バランスを整えます。
- HOTベーシックヨガ  
立位・座位の様々なポーズを組み合わせて全身の筋肉をバランスよく使います。

# Aスタジオ 定員:35名 ※ BODYPUMP 30名 HOTスタジオ 定員:20名 BODYSTEP

※レッスン開始2時間前から整理券を配布いたします。

## レッスン参加時の注意事項

- ・レッスン開始10分前に扉を開放致します。
- ・番号順のご入場をお願い致します。
- ・スタジオ床のマーキング位置にマットの設置、又はお立ち下さい。
- ・インストラクター・スタッフの案内に従ってください。