

# レッスンプログラム

	名称	時間	内容
シェイプUP系	エアロ1	30	エアロビクスの基本の動きを中心に慣れていくクラス
	エアロ2	30/40	衝撃を抑えた動作を中心に動き、バリエーションを広げていくクラス
	ステップ1	30	ステップ台を使い、基本の動きを中心に慣れていくクラス
	ステップ2	40	ステップ台を使って簡単なコンビネーションを行うクラス
	ボディシェイプ	30/40	簡単なエアロビクスで有酸素運動とダンベル等を使った筋カトレーニングを行うクラス
	マーシャル	30	格闘技動作のコンビネーションや筋力運動を楽しむ燃焼系シェイプアップクラス
	シェイプエアロ	40	エアロビクス(有酸素運動)とダンベル等を使ったエクササイズを交互に行う燃焼系クラス
ダンス系	リフレッシュバレエ	40	簡単なバレエを楽しむクラス(バー無)
	バレエ(バーレッスン)	30	バーを使った簡単なバレエを楽しむクラス ※専用シューズ必要(靴下可)
	ポルドブラ	40	気軽にできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズクラス
	リズムボディ	30/40	アップテンポな曲に合わせてリズムの取り方やダンスを楽しむクラス
	スタイルジャズ	40	ジャズ系ダンスクラス(裸足可)
	ZUMBA	30	様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス
	ダンスチャレンジ	40	親しみやすい曲に合わせて楽しくできるダンスクラス
	ラテンシェイプ	40	リズムカルな音楽に合わせ、ウエストシェイプアップや体幹強化に効果的なクラス
	マット系	ヨガ ~リラックス~	40
ヨガ ~ベーシック~		40	呼吸を意識し基礎的なポーズを中心に行うクラス
ヨガ ~アクティブ~		40	運動量の多めのヨガ。立位のポーズを中心に柔軟性・筋力向上に効果的なクラス
ピラティス		30	体幹部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス
STYLEピラティス		40	ツールを使用し体幹を意識しながら筋肉やバランス感覚も養うクラス
機能改善系	ウェーブリング	30	カラダをほぐす・伸ばす・引き締める、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス
	バランスボール	30/40	直径55cm程のボールの特性を活かし、気持ち良く身体を動かすクラス ※靴の有無はスケジュールに表示
	リセット体操	30	関節の可動域など身体のもつ本来の機能や筋力を取り戻しリセットするクラス
	知覚的コア・ストレッチ	40	立つ・歩く・座るなどの日常の立ち居振る舞いを鍛え、呼吸や美しい姿勢や動きを追求し、正しい関節の動きを習得し、楽に動く感覚を身につけ、強くなやかな身体づくりを目指すクラス
オリジナル	美ストレッチ	30	動的ストレッチと部位別トレーニングを行い、ボディラインを整えるクラス
	美ストレ	30/40	美しいボディラインづくりを目的とした立位中心の美姿勢ストレッチとパーツ筋トレクラス
	ファントレ	30	立つ・座る・歩く・走るといった日常的動作の機能を高め、【使えるカラダ】を習得するクラス
	TRXストレッチ	20	天井から吊したサスペンションを用いて、自体重と重力を負荷として行うストレッチクラス
	ステーションバー	20	トレーニングバーを使用した簡単なストレッチ・トレーニングの動きを習得するクラス
	バイクチャレンジ	20	馴染みの音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下肢筋力向上を目指すクラス
	ファンクショナルシェイプ	30	動的なストレッチと機能的体幹トレーニングを組み合わせたオリジナルエクササイズクラス
	JUMP	20	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら体力向上を目指すクラス
	オリジナル(有料)	45	通常アリーナで行わないインストラクターオリジナルの少しレベルアップしたレッスンを手軽に楽しんでいただくクラス フロントで参加券をご購入の上(550円)レッスン前にインストラクターへお渡し下さい。
レスミルズ	LesMILLS RPM	30	音楽を楽しみながらリズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下肢筋力向上を目指すクラス
	バーチャルレッスン		映写によるバイクレッスン(出入自由)
	LesMILLS RPM	30	レスミルズ人気プログラム 音楽を楽しみながらリズムカルにバイクを漕ぎ持久力と下肢筋力向上を目指すクラス
	はじめてのボルダリング	30	はじめてボルダリングをされる方のクラス(のぼり方、ルール説明) 日祝日実施
	ボルダリング	30	クライミング動作の基本を身につけるクラス
	ボルダリングプライベートレッスン		ボルダリングスタッフまでお問合せ下さい。
	※ボルダリングは3Fにてお申込下さい。専用シューズが必要です(フロントにてレンタル有)		
	GYMTレ	15	5階Bスタジオで気軽にできる部位別トレーニングや簡単なサーキットトレーニングに慣れていくクラス

⇒シューズ不要 ⇒心拍計使用

- 定員がございます。※スケジュール参照
- レッスンの途中参加、退出はできません。緊急時は担当インストラクターにお声がけ下さい。
- 携帯電話・スマートフォンの通話はお断りします。(電源オフ又はマナーモード)
- ご自身の体力に合ったレッスンにご参加下さい。
- ルール・マナーに反する方、又安全面からレッスン参加をお断りする場合がございます。
- 所定時間・場所以外での整列はありません開始時間に合わせてお越しください。