

# リラクゼーション・ヨガ

ストレスを感じている方に。

ヨガの呼吸法や姿勢を身につけられるレッスンや、身体と心を癒し健康を取り戻すプログラムを多数そろえてお待ちしております。

## ヨガ

伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心と身体、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。

## パワーヨガ

主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方におすすめです。心身の調整とともに筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。

## リンパヨガ

リンパ節を刺激するポーズでデトックスを促していきます。

## 骨盤調整ヨガ

骨盤周囲や背骨を動かし血流を良くして身体の歪みを整えます。

## デトックスフロー

流れるようなポーズをとりながら体の歪みを整え、ボディバランスの調整やデトックスにも効果的なクラスです。

## ポールストレッチ

フォームローラーを用いて筋膜（ファッシア）リリースを行うクラスです。日常の身体のケアの為に機能改善、動きやすい身体作りを目的として行います。

## 筋膜リリースヨガ

ボールを使い、身体のねじれや固まった筋膜をはがしたあと、その場所に間かせたヨガのポーズを入れながら、相乗効果で身体を整えていくクラスです。

## 太極拳

太極拳は中国に伝わる健康法です。

ゆったりした深い呼吸とゆっくりとした動きで、心と心身ともに健康な身体を目指します。

## ボディコンディショニング

体調改善を目的とした裸足で行う簡単エクササイズです。身体を本来の状態にリセットし、自然な動きや反応を取り戻します。

## ゆったりほぐし&ストレッチ

まずは足部をしっかりとほぐし、徐々に全身をストレッチしていきます。後半では美しい姿勢を保つためのエクササイズをゆったり行います。

## ボディケア

ほぐす、伸ばす、動かすエクササイズを取り入れていきながら、身体の歪みや癖を整えていきます。柔軟性向上や肩凝り腰痛などの痛み、運動機能の向上などが期待できます。

## ホットヨガ

暖かい環境で行うヨガです。身体の緊張を和らげ、動きをスムーズにします。

## ホットリラックスヨガ

暖かい環境で行うヨガです。呼吸を整えて身体の動きを感じていきましょう。

## シニアストレッチヨガ

健康的に生き生きと毎日をご過せるよう健康寿命を伸ばすことを目的に簡単なストレッチやヨガの呼吸法・ポーズを行うクラスです。運動が苦手な方や体力に自信のない方でもご参加いただけます。

## BODY BALANCE FX

ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。ヨガ初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。

## ボディコントロール

日常生活では動かさない動作を取り入れて、筋肉の柔軟性・関節の可動域・バランスなどの向上を目指します。

## ミュージックフローヨガ

音楽に合わせてリラックスしながらヨガを楽しむクラスです。

## 身体調整

骨盤と身体全体的な歪み・ねじれを調整し、前後左右のバランスを整えてなるべく線対称な身体に近づけて、身体に痛みを感じる部分を減らしていきます。

## メンズヨガ

脊柱の動きを意識して快適な前屈ポーズを目指し、肩回りの柔軟性と強さを養います。体幹を鍛え、力強いポーズも安全に深める練習をします。

## 代謝アップヨガ

代謝アップに効果的なポーズで基礎代謝向上を目的としたヨガプログラムです。

## 筋膜リリース&ヨガ

捻れや固まった筋膜をグリットを使って解かし歪みを整え、不調改善効果を高め、巡りをスムーズにつくりデトックスできるレッスンです。

## Gear Zone Yoga L1

カラダに熱を作るように動きながら、徐々に柔軟性を高めていくヨガクラスです。身体の硬い方やダイナミックに動きたい方におすすめです。

## アシュタンガヨガビギナー

ポーズ・呼吸法・瞑想の練習を同時にでき、平均的に全ての能力（持久力・柔軟性・筋力・集中力）を少しずつ向上できるヨガです。

# エアロビクス・エクササイズ

ダイエットにもおすすめ。有酸素運動で、心肺機能の向上、持久力の強化、脂肪燃焼にも効果的。

初心者の方でも無理なく続けられるプログラムをご用意しています。

## ベーシックステップ45

音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台の昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰以強化に効果的です。

## エアロファン

エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭も身体もフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

## リズムシェイプ

腕立て伏せやスクワット、腹筋など自分の体重を負荷として利用する筋力トレーニングです。道具が無くても気軽に始められ、短時間で心肺機能や筋力アップが期待できます。

## ステップ&トレーニング

脂肪燃焼効果を高める有酸素運動と筋トレをするクラスです。効率よくトレーニングしたい方にお勧めです。進められるプログラムです

## RADICAL FIGHT DO

キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツ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、全身の筋力・持久力・俊敏性の向上を目指すプログラムです。

## エアロシェイプ

エアロビクスと筋肉コンディショニングを柱として、スタジオ全体の一体感を感じながら楽しくボディメイクが進められるプログラムです。

## ファイティングスリム

有酸素運動の動きにパンチとキックを取り入れたストレス発散、脂肪燃焼効果の高いプログラムです。

## リアルボクシング

格闘技の動きをつかって、筋力アップ・体脂肪燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください。

## エアロ45

エアロビクスの動きに慣れた方、動きを楽しみたい方におすすめのクラスです。

## ベーシックエアロ45

脂肪を効率よくもやし、体力をつけたい人向けの初級エアロビクスです。スタジオのデビューにはおすすめです。

## エアロ30

初心者の方でも楽しく気軽に参加できるクラスです。体力アップから体脂肪率燃焼まで有効な有酸素運動です。

## Body Step

階段を上り下りするステップ運動を軸にした足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なワークアウトです。今までのエアロビクスの概念とは違う全く新しいBODYSTEPのレッスンになります。

## 格闘技エクササイズ（ミット打ち対面）

格闘技の動きを使って、筋力アップ・体脂肪の燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください

## エアロ40（中級）

エアロビクスの動きに慣れた方、動きを楽しみたい方にお薦めのクラスです。

## UBOUND

ミニトランポリンを使用する高強度でありながら膝や足首への負担が少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋肉を向上させます。

## ボクシングエクササイズ

格闘技の動きをつかって、筋力アップ・体脂肪燃焼効果が期待できます。初めての方でもお気軽にご参加ください。

# トレーニング

理想のカラダを目指して。筋肉に負荷をかけて、身体を鍛えていきます。

筋肉強化はもちろん、インナーマッスルを鍛えることで基礎代謝をあげ、太りにくい身体を目指していきましょう。

## ピラティス

体の中心、軸である背骨を整えることを目的とすると同時に体幹も鍛えていきます。

## ビギナーピラティス

ピラティスを学ぶための基礎となる重要なクラスです。身体感覚、呼吸、コアの使い方を学び、生活習慣で身についた体の癖、間違っただ体の使い方を再教育します。

## ストレッチ&トレーニング

ストレッチと、無理のない筋力トレーニングで全身運動を行います。

## 筋膜リリース&ストレッチポールピラティス

ストレッチポールで筋膜リリース、ストレッチを行います。ポールを使用するピラティスで、体幹強化、姿勢改善を目指します。

## TRX

吊り輪状態のハンドルに手や足を引っ掛け、自らの体重を利用して様々な姿勢を取ることで、筋力強化・体幹強化・持久力アップ・柔軟性アップ・バランス感覚向上などが期待できます。

## ムーブメント初級

しゃがむ、立つ、支える…沢山ある人間の基本的な能力を見つめ直し、動きながら整え鍛えます。丁寧に進めますので安心してご参加下さい。

## STRONG NATION

音楽と効果音が織りなす新感覚のインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや有酸素運動を数種類継続して回していく形式をとったプログラムになっています。

## Group Power 45

バーベルを使用するプログラムです。素敵な音楽とともに、やる気のあるグループ環境で主要な筋肉を強化するバーベルプログラムです。

## おなかシェイプ with TRX

自体重、ゴムニク（ポール）、TRX を使っておなかのトレーニングを行います。TRX に足を預けて体幹の意識を向上していきましょう。

## バレトン

フィットネス・バレエ・ヨガを繰り返し行うエクササイズ。全身を使ってバランス力・柔軟性の向上を目指します。

## BODY PUMP

身体を引き締め、脂肪を落とし、体力向上を目的にしています。重たいウエイトを扱うことなく、大きな筋肉をつけずアスリートのような筋肉をつくりあげます。

## 目覚める背骨ローラーピラティス

ストレッチポールを使用して、背骨の柔軟性を高めバランス能力を養うことで体幹を鍛えます。

## 腹筋おしりトレ

お腹とお尻がメインの自重筋力トレーニングです。ゆっくりとした動き、素早い動きを織り交ぜた刺激的なレッスンです。股関節の柔軟性や体幹強化の向上も期待できます。

## バーニングコアトレ

体幹を意識して鍛え、身体のバランスを改善するトレーニングプログラムです。

## リセットピラティス

呼吸を中心に関節周りの緊張な張りを取り除きながら、関節可動域を上げていく自重と重力を利用し、寝たままを実施するシンプルな内容になります。目の疲れ背中や足が重たく感じる方、腕周りが固い方に是非体感していただきたいとおもいます。

## ストレッチエクササイズ

音楽に合わせて楽しくストレッチしましょう！

# ダンス

気軽にダンスレッスン。運動が苦手な方も、リズムに合わせて楽しくシェイプアップ&体力アップができます。世界各国の多彩なダンスレッスンを一緒に始めませんか？

## ZUMBA

ラテンを始め、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。

## やさしいバレエ

初級バレエよりもやさしい内容で、バレエの手や足のポジション、動き方をゆっくり学んでいただくクラスです。初めての方にも合わせて丁寧に進めていきます。

## バレエ基礎

バーを使いながら、一つひとつの動きを丁寧に学んでいただくクラスです。よりバレエの動きを深めながら、曲に合わせて踊ることを目標に進めていきます。

## SH'BAM(シバム)

ダンスパーティーのクラスです。振り付けはありますがその通りやらなくても大丈夫！音楽を聞いて、仲間と楽しく汗を流せていれば、あなたがやることすべて正解です！

## やさしいベリーシェイプ

民族舞踊ベリーダンスの特徴的な動きを使い、特にお腹や骨盤周りのムーブメントを取り入れながら全身運動を行います。骨盤調整や冷え防止なども出来る、体質改善エクササイズです。

## 太極舞

中国の伝統武術、中国舞踊、陰陽五行などのエッセンスを取り入れた、超ローインパクトダンスエクササイズ。シニア向けでありながら誰でも楽しめるアジアダンスエクササイズです。

## RITOMOS®

音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、ジャズ、アラビアン、）などにより構成されています。

## ゆったりほぐしストレッチ

足裏から首回りまで、全身をゆったりマッサージしてほぐしてから、呼吸と一緒にやさしくストレッチしていきます。動きはじめにも、クールダウンにもおすすめです。

## バレエストレッチ

バレエの動きを取り入れながらセルフマッサージ・ストレッチで身体をほぐしていきます。特に姿勢にも意識を向けて、美しいラインの体を作りましょう。

## ステップアップバレエ

バレエの優雅な動き、お顔のつけ方や腕のポジション、運び方など、片手でのバーレッスンを中心に上半身の動きも丁寧に学ぶクラスです。

## ダンスエクササイズ★K-POP

懐メロや流行の曲で簡単なダンスを楽しむクラスです。前半はリズムに合わせて動かす、エクササイズ感覚。後半は振り付けを覚えてダンスをする脳トレ感覚で行います。

## HIP HOP

ヒップホップという最新ダンステクニックを取り入れたクラスです。軽快な音楽に合わせてダンスの動きを自分なりに思いっきり表してみてください。爽快感抜群です。

## フラ

ハワイの音楽を楽しみながら、ゆったりと身体を動かし自然を表現します。

## ストリートダンス groove

リズムの出し方や見せ方をじっくりレクチャーするクラスです。かっこよく踊りたいマニアな方向けのクラスです。

## ベストヒット歌謡曲エクササイズ

懐かしのベストヒット曲に合わせて、楽しくエクササイズをするクラスです。

# ハンモックエクササイズ

今、大人気のアンティグラビティフィットネス。

“アンティグラビティ”とは「反重力」のこと。関節や背骨に負担をかけず、余計な力を使わずに身体を動かし鍛えることができます。

## ファンダメンタル（初心者クラス）

ハンモックの扱い方や身体の使い方、Antigravity®ならではの「無重力圧逆転位」に慣れ親しんでいきます。初めての方でも参加できます。

## ファン&リスト

ファンダメンタル（初心者クラス）とリストラティブのミックスクラスです。逆転ポーズを行った後に、ハンモックを低くしてリラックスしながら身体をほぐします。

## シェイプアップ

ファンダメンタルのシーケンスの中から、シェイプアップ効果のあるものをピックアップしたクラスです。  
ファンダメンタルを1回以上受講してからご参加ください。

## オープン

ファンダメンタルのクラス内容をもとに、参加される方のレベルや興味、深めたい内容に合わせてアドヴァンスポーズにも挑戦できます。  
ファンダメンタルを5回以上受講してからご参加ください。

## AY（エアリアルヨガ）

ヨガの要素を多く取り入れたクラスです。ハンモックのサポートによりマットで行うヨガでは難しいポーズにも挑戦することができます。  
オープンを5回以上受講してからご参加ください。

## アライメント

ハンモックエクササイズをより深めたい方へ向けた上級クラスです。週ごとのテーマに沿って、より強度や難易度の高いアドヴァンスポーズを行います。  
ご自身で正しい順番でフライングショルダースタンドとヴァンパイアポーズに入ることができる方、ソーサーマウントでバックベルトを正しく作ってハンモックに乗ることができる方がご参加いただけます。

## リストラティブ

ハンモックを低くして深くリラックスしながら行います。揺れが苦手な方、ハンモックに慣れていない方でも受けて頂けるプログラムです。初めての方でも参加できます。

## ファンダメンタル

体幹をより多く使いながら楽しんでいきます。「OpenUp、BeFree」をテーマに胸を開き、背骨を大きく動かし開放感を味わえるクラスになります。  
ファンダメンタル（初心者クラス）を5回以上受講したから参加してください。

## ストレッチ

ハンモックを使ってゆっくりとストレッチを行うことで、より深い体の伸びを感じられるクラスです。  
ファンダメンタルを1回以上受講してから参加ください。

## エアバー入門

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。  
オープンを5回以上受講してからご参加ください。

## オープン 75

ハンモックをバーに見立てたバレエエクササイズです。姿勢改善、足の引き締め、身体に対する認知力の向上、ヒップアップ、ストレス解消が期待できます。  
オープンを5回以上受講してからご参加ください。