

【スタジオ】

	プログラム名	内容	定員	レベル
調整系	※ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。	25人	-
	※機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つための筋肉を使い（エクササイズ）、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。	25人	-
	※骨盤調整エクササイズ	骨盤周りを中心に、伸ばす・捻るなど様々な動きを行い、歪みを整えるプログラムです。腰痛の予防や改善、冷え性やむくみの解消につながります。（※シューズなし）	25人	-
ヨガ系	※ヨガ	呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせて行うプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。	25人	★
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	初級ステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	エアロシェイプ	前半は初級レベルのエアロビクス、後半はダンベルを用いたトレーニングを行うプログラムです。シンプルに動き、効果的に鍛えていきます。	25人	★
ダンス系	ZUMBA®	ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。	25人	★★
	SALSATION®	ファンクショナル的な要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。	25人	★★
トレーニング系	※体幹トレーニング	インナーマッスル・腹筋や背筋などの体幹部を強化するトレーニングを行うプログラムです。	25人	★
	※ボディトレーニング	自体重を使って全身のトレーニングを行うプログラムです。しなやかで引き締まった身体を目指します。	25人	★
調整＆トレーニング系	※ポールコンディショニング	ストレッチポールを使用し様々なエクササイズを行うプログラムです。肩甲骨や股関節周辺の筋肉を緩め、また体幹部のトレーニングを行います。	25人	★
	※セルフケア&コンディショニング	骨盤の歪みや足の浮腫み＆疲れを改善するセルフケアとコア周辺のエクササイズを行うプログラムです。	25人	★

※ シューズの必要はありません。

(バーチャル)

	プログラム名	内容	定員	
ファイドウ 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取り入れた有酸素プログラムです。		25人	★★
ファイドウ フリー ⁺ FIGHT DO FREE	無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむFIGHT DO。		25人	★★
オキシジェノ OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。		25人	★
イレブン ELEVEN	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラムです。		25人	★★★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA	流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラムです。		25人	★
ハイパー シー ⁺ HYPER C	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。		25人	★★★
エクストリームフィフィーファイブ X55	ステップ台、ライトウェイトなどを使用したプログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。		25人	★★
ストレッチ STRETCHING	立位やマットの上でのストレッチを行うリラックス効果の高いプログラムです。		25人	★
MEGADANZ	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。		25人	★★