

# 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、  
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。心とカラダ、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。

< 45分 / 50分 / 60分 >

## 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オススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心肺持久力などを高めます。

< 45分 / 50分 / 60分 >

## 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。

< 45分 / 60分 >

## 陰ヨガ

間接周辺を滑らかに整え、血流の巡りや気の流れを促進します。陰陽のバランスを調整します。

< 60分 >

## フローヨガ

呼吸に合わせてポーズを展開し柔軟性・筋力を向上させて全身をバランスよく整えます。

< 60分 >

## モーニングヨガ

朝一の新鮮な空気を体にたくさん取り込みながら、心地よくポーズをとります。

< 60分 >

## はじめてヨガ

ヨガの中でも一番強度が低く初めての方でも安心。基本的な呼吸法、ポーズを丁寧にゆっくり行うクラスです。

< 45分 >

## やさしいフローヨガ

呼吸に合わせて、ゆっくりと動きながら、1つ1つのポーズを丁寧に行っていくクラス。呼吸と一緒に動く事により心身のバランスを整えていきます。

< 60分 >

## 姿勢改善ヨガ+

自分自身のカラダに向き合いながら、ヨガのポーズを深めていくクラスです。継続し、姿勢改善へ。初めての方もぜひ。

<75分>

## 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ていきます。

<45分/60分>

## ホットリラックスヨガ

暖かい環境で行うヨガのクラスです。呼吸を整えて身体の動きを感じていきましょう。

<45分>

## 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。

<45分>

## ホットルーシーダットン

暖かい環境で行うタイ式ヨガのクラスです。独自の深い呼吸法とやさしいポーズで身体を整えていきます。

## やさしいホットパワーヨガ

太陽礼拝の動きを中心にポーズを展開していきます。体を引き締めながら、集中力も高めるクラスです。

<45分>

## やさしいアシュタンガ・ ヴィンヤサ・ヨガ

アシュタンガヨガの基本を太陽礼拝から学びます。全身を柔軟にして、強化し、体の緊張をほぐし、内臓器官を浄化し整えます。

<90分>

## からだコンディショニング ～ピラティスヨガ～

ヨガ・ピラティスの動きを織り交ぜて身体の歪みを整えて、体幹を強化します。

<60分>

## バレエストレッチ

セルフマッサージとバレエの動きを取り入れながら、全身をしっかり伸ばしていきます。姿勢を意識しながら、しなやかな身体を目指すクラスです。バレエをやったことがなくても大丈夫です。

<60分>

## 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。

<60分>

## 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。

< 50分 >

## 背骨コンディショニング

背骨を動かし、整えることで本来の自己治癒力を回復させます。

< 45分 >

## 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。

< 50分 >

## リセットコア

コアトレと体幹トレーニングを合わせたクラスです。コアと体幹の筋肉を徹底的に再教育しきれいな姿勢を作ります。きれいな姿勢は、肩こり、腰痛なども改善されます。

< 45分 >

## 機能改善エクササイズ

ヨガ・ピラティス・コンディショニングの要素を取り入れ、背骨や骨盤にアプローチしながら、動きやすい身体を目指します。

< 60分 >

## 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。

< 30分 / 45分 >

## 太極拳

太極拳は中国に伝わる健康法です。ゆったりとした深い呼吸とゆっくりした動きで、心と体のバランスを整え、心身ともに健康な体を目指します。

< 60分 >

## 気功

フワとした気を起こし全身を包み込む気持ちいいレッスンです。気軽に楽しく本格的に健康増進致しましょう。

< 50分 >

# 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。



## 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。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。

< 50分 >

## 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薦めのクラスです。

< 45分 >

## はじめてエアロ

スタジオレッスンがはじめての方も、参加できるクラスです。体力作りのためのパートも用意しています。

< 30分 / 45分 >

## はじめてラテンエアロ

ラテンダンスの要素と有酸素運動を組み合わせ、初めての方も参加できるクラスです。サルサ・メレンゲ・サンバなどラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

< 45分 >

## エアロマニア

各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスの中上級クラスです。

< 60分 >

## ラテンエアロ

情熱的なラテンダンスの動きを取り入れた有酸素運動です。音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼しましょう。ラテンダンス特有の動きでウエストまわりのシェイプアップにも役立ちます。

< 60分 >

## 初級エアロ30 おなかシェイプ15

エアロパートは、シンプルな動きでからだを温めます。おなかシェイプのパートで、骨盤の動きを利用して、ウエストラインを整えていきます。

< 45分 >

## ベーシックエアロ50

音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。

< 50分 >

## ベーシックステップ

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

< 50分 >

## 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。

< 60分 >

## リアルボクシング

縄跳びでフットワーク、シャドーボクシングでパンチのコンビネーションの習得、ミット打ちでストレス発散して、身体を引き締めていきます。

< 60分 >

## シンプルステップ

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

< 50分 >

## ファイトアタック BEAT

格闘技の動きを音楽に合わせて行います。身体を支えるバランス能力が身に付き、ウエストの引き締めにも役立ちます。2~3ヶ月間同じ音楽と動きを繰り返します。

< 50分 >

## UBOUND

ミニトランポリンを使用する、高強度かつ膝、足首等への負担の少ないトレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上させます。独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でテンポよくトレーニングをしましょう。 <30分 >





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



## シェイプアップ

音楽に合わせて全身の筋肉を鍛えていくクラスです。楽しく筋力トレーニングを行う事ができ、高いシェイプアップ効果を期待できます。2～3ヶ月間同じ音楽と動きを繰り返します。

< 50分 >

## サーキットステップ

ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。上半身のバランスを整えるとともに、足腰を強化。充実感のあるレッスンです。

< 60分 >

## 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。

< 45分 >

## バレトン

### ～ソールシンセンス～

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。

< 45分 >

## サーキットトレーニング

筋コンディショニングと簡単な有酸素運動を交互に行うことによって、効率よく全身を引き締めます。

< 50分 >

## ファンクショナルトレーニング

機能改善を目的とした筋力トレーニングを行うクラスです。

< 30分 >

## STRONG by ZUMBA

ランジ、ジャンプ、プッシュアップ、キックなど楽しい動きを取り入れた有酸素運動とコンディショニングを目的としたプログラムです。ダンスは一切ありません。ダイエットにも最適です！

< 45分 >

## TRX トレーニング

吊り輪状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、筋力強化だけではなく、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、あらゆる要素が同時に鍛えられるのが最大の魅力です。

< 30分 >

## TRX TARGET workout

全身の連動性を高めるクラスです。TRX を、普段行いにくい動作は補助として、簡単になってきた動作は負荷として利用していきます。ご自身の強度に合わせてエクササイズを行います。

< 30分 >

## TRX ALL workout

部位別、目的別の機能を高めるクラスです。ヒップアップ、二の腕引き締め、マラソン競技力アップ etc.テーマに合わせてエクササイズを行います。

< 30分 >

## ピラティス

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

< 30分 / 45分 / 50分 >

## コアピラティス

深部にあるインナーマッスルと、表面にあるアウターマッスルをワンレッスンで刺激していくので効率のよいクラスです。

< 50分 >

## 骨盤エクササイズ

骨盤周辺の筋肉を刺激し、調整や機能改善を目的としたレッスンです。

< 30分 >

## POWER

バーベルとプレートを使用する、全身の筋力向上を目的としたプログラムです。筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を達成することができます。抜群のミュージックと動作のマッチングを楽しんでトレーニングしましょう。 < 45分 >



# ハンモック

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体を動かし、鍛えることができます。



## ハンモックエクササイズ

### ～ファンダメンタルベーシック～

ハンモックの扱い方や、身体の使い方、  
Antigravity®ならではの「無加圧逆転位」に  
慣れ親しんでいくクラスです。エクササイズ系のプロ  
グラムです。 <60分>

## ハンモックエクササイズ

### ～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、ストレッチ系のプログラムです。

<60分>

## ハンモックエクササイズ

### ～ファンダメンタルミックス～

参加者に合わせてインストラクターがシーケンスを  
選んで行います。ファンダメンタル 1・2・3のミックス  
クラスです。

<60分>





# 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&体カアップできます。  
世界各国の多彩なダンスレッスンを一緒に  
はじめませんか。



## 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。

< 50分 / 60分 >

## ZUMBA GOLD

初心者や年配の方向けにアレンジされたダンスプログラムです。

< 50分 >

## はじめてストリートダンス

ストリートダンスに必要な基礎を中心に、まずは身体を動かしてみましょ。これから始める方向けのクラスです。

< 50分 >

## ストリートダンス

Soul、Funk、jazz、Hip Hop、音楽に興味のある方は是非ご参加下さい。アメリカで生まれ、今も世界中で愛されているダンスです。

< 60分 >

## 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現してみてください。爽快感抜群です。

< 45分 / 60分 >

## POMBA

サンバと格闘技の要素を組み合わせ、柔軟性、瞬発力を高めることにより使える筋肉を作っていきます。陽気な音楽とリズムに合わせて楽しくトレーニングしていくことでココロもヒップも上がる引き締まった身体を手に入れます。

< 45分 >

## 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。

< 60分 >

## はじめてジャズダンス

ストレッチで体をほぐして、簡単な振付で音楽に合わせて踊りましょ。ダンスの基本が学べるクラスです！振付を覚えて楽しく踊れるように目標を！

< 50分 >

## やさしいジャズダンス

リズムに合わせてカラダを動かすことに慣れながら、ダンスを楽しめるクラスです。スタジオに入るのが初めての方も安心してご参加いただけます。

< 45分 >

## ジャズダンス

振付を楽しむクラスです。前半は体作りを中心に、後半は振付を覚えて少し長めのコンビネーションにチャレンジしましょう！

< 60分 >

## バレエエクササイズ

バレエの動きを取り入れながらセルフマッサージと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むけて、美しいラインの身体を作りましょう。

< 45分 >

## はじめてバレエ

クラシックバレエの手や足の動きをゆっくりと学んでいただくクラスです。姿勢やポジションを大切にしながら優雅な動きを目指しましょう！

< 50分 >

## やさしいバレエ

初級バレエよりもやさしい内容で、バレエの手や脚のポジション、動き方をゆっくりと学んでいただくクラスで鶴。全く初めて、の方にも合わせて丁寧に進めていきますので、ぜひお待ちしております。

< 60分 >

## 初級バレエ

バーを使いながら、ひと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。

< 60分 >

## BAILA BAILA

面倒で、苦しくて続けられない！そんな悩みから生まれた新感覚のダンスエクササイズ。「楽しいのに効果的！」「簡単なのに燃焼系！」そんな“おいしいエクササイズ”を目指し、より楽しく、リリリに踊れるよう、ダンサブルにアレンジしてあります。

< 45分 >

## ベリーシェイプ

中東発祥の民族舞踊「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、特にお腹、骨盤周りのムーブメントを取り入れながら、全身運動をおこない、シェイプアップ効果、骨盤調整、冷え防止や自律神経を整え、女性ホルモンの正常な分泌を促す体質改善型エクササイズです。

< 40分 / 45分 / 50分 >

# アクア・スイム

泳げない方でも、大丈夫。  
水の中では、膝や腰への負担も少なく無理なく  
体を動かすことができます。  
もちろん、泳ぎを習得できるレッスンもレベルに  
合わせてご用意しています。



## アクアウォーク

水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身の  
リラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果  
的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気にな  
る方にオススメです。

< 30分 >

## アクアジョグ

水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりし  
ます。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的  
です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気にな  
る方にオススメです。

< 30分 >

## アクアアタック

プールの中で、ボクシングや空手などの格闘技の動  
きを行うエクササイズです。スピード感あふれる動き  
で、総合的に体力を高めながら、ストレスもすっきり  
解消しましょう。

< 30分 >

## アクアサーキット

プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを  
交互に行うエクササイズです。関節への負担が少  
ないので、体力づくりをこれから始めたい方に最適  
です。

< 45分 >

## アクアビクス

音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かしま  
す。水の特性を存分に利用して、効果的に体力  
アップ、シェイプアップを目指しましょう。

< 30分 >

## 水泳入門

これから水泳を始めたい方のための入門クラスで  
す。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろ  
ん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行いま  
す。

< 30分 >

## 初級水泳

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習  
得するためのクラスです。水泳上達のカギは、基本  
を身につけることから始まります。週毎に泳法が変  
わります。

< 30分 >

## 初級クロール

クロールの基本を練習し、10m以上泳げるよう  
になることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作  
り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につ  
けましょう。

< 30分 >

## 初級背泳ぎ

背泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

<30分>

## 初級平泳ぎ

平泳ぎの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

<30分>

## 初級バタフライ

バタフライの基本を練習し、10m以上泳げるようになることを目的としたクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。

<30分>

## 中級水泳

クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。週毎に泳法が変わります。

<30分>

## 中級クロール

クロールで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

## 中級背泳ぎ

背泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

## 中級平泳ぎ

平泳ぎで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

<30分>

## 中級バタフライ

バタフライで楽に25m泳げるようになることを目的としたクラスです。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指しましょう。

<30分>

## スイムトレーニング

泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。ぜひチャレンジしてみましょう。

<30分/60分>

## ロングスイム

30分で500~600m程度泳ぐトレーニングクラスです。25m・50m単位でキックやスイムの練習をおこないます。

<30分>