



# スタジオプログラムのご案内 2020/04～

クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参	クラス名	時間	強度	難度	内容	シューズの持参	
<b>《アクティブ》 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム</b>						<b>《その他のプログラム》 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム</b>						
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します	○	ヴォーカリズム	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス	△(どちらでも可)	
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	○	<b>《ホットプログラム》 室温30度～38度、湿度65%の環境で行うプログラム</b>						
ボディメイクステップ	30分	★★★	★	脂肪燃焼と筋カトレーニングを効果的に行います	○	ホットヨーガ・ベーシック	30分	★★	★/★★	ホットスタジオ(高温または中温)で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×	
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ	○	ホットヨーガ・アドバンス	30分	★★/★★★	★★	ホットスタジオ(高温または中温)で身体を引き締め、美しいボディラインを作ります	×	
リトモス	30分	★★★	★★★	ヒップホップ、ラテン、レゲトンなど様々なダンスの要素が入ったダンス系フィットネスプログラム	○	ホットヨーガ・ウエストシェイプ	30分	★★★	★★	腹部の振りや側屈等ウエスト引き締めにも効果的なポーズでウエストシェイプに効果的なクラス。	×	
UBOUND	30分	★★/★★★	★	一人用のトランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス	○	ホットヨーガ・パワーアドバンス	30分	★★★	★★	太陽礼拝をベースにパワー系ポーズを楽しくクラス ベーシック	×	
VOLT JUMP	30分	★★/★★	★★	暗闇の中、トランポリンと音楽を楽しみながら全身ボディメイクするクラス。	○	ホットヨーガ・リセット(冷え・むくみ)	30分	★★	★★	大筋群を伸ばすポーズ、また手足の末端まで動かすポーズで血流改善を図り冷えやむくみ改善に効果的なクラス	×	
VOLT DRUM	30分	★★★	★	ドラムスティックでビートを刻む爽快感と運動を掛け合わせたエンターテイメント型プログラム。	○	<b>《映像レッスン》 プロジェクターに映像を投影し行うレッスン</b>						
VOLT BOX	30分	★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込む短時間集中型クラス。	○	BODYPUMP 30 Mins	30分	強度・難易度は改めてご案内いたします		世界で一番人気のバーベルを使った全身ワークアウト。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめ。	○	
Fit-Boxing 45/60	30分	★★	★★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率良く脂肪燃焼していくクラス	○	BODYPUMP Arms	15分			腕の筋肉を効果的に鍛えるワークアウト	○	
<b>《MOSSA》 効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム</b>						BODYBALANCE Flexibility	30分			BODYBALANCE™の中でも特に柔軟性に集中したクラス	×	
Group Power	45分/60分	★★★	★/★★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス	○	BODYBALANCE Strength	30分			BODYBALANCE™の中でも特に筋力と安定性に集中したクラス	×	
Group Fight	45分/60分	★★★	★/★★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス	○	BODYBALANCE Express Flexibility	15分			時間を掛けて、ヨガがベースとなった柔軟性に集中したクラス	×	
Group Blast	45分/60分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行う45分のカーディオトレーニングのクラス	○	BODYBALANCE Express Strength	15分			ヨガがベースとなり、貴方の筋力と安定性に重視したクラス	×	
Group Centergy	45分/60分	★★	★/★★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス	○	BODYBALANCE Yoga	20分			腹ヨガがベースとなり、筋力や、マインド & ボディ、日常生活にプラスとなるクラス	×	
<b>《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>						BODYCOMBAT 30 Mins	30分			格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウト。	○	
やすらぎヨーガ	40分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	×	SH'BAM 30 Mins	30分			楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウト。パーティーソングにのり、シンプルなダンスの動きを行う。	○	
トラディショナルヨーガ	60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	×	SH'BAM BEGINNER	30分			初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス	○	
パワーヨーガ	50/60分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます	×	CXWORX	30分		ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させる。	○		
美曲線ヨーガ	50分	★	★	ウェーブストレッチリング®を使用しヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締めるの要素を体感します	×	CXWORX Core	15分		短時間でコアを包括的に鍛えるワークアウト。	○		
<b>《コーディネーション》 様々なエクササイズで体の調整を行います</b>						CXWORX BEGINNER	15分		初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス。	○		
コアストレッチ30	30分	★	★	コアを意識しながら全身の筋肉をじっくりと伸ばしていくクラス	×	BARRE	30分		日常から解放されるような経験を得られるクラシックバレエの現代版は、バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。	○(バレエシューズも可)		
VOLT HIP 10/20/30	10/20/30分	★★	★	クラブのような演出の中で、ミニバンドを使用しお尻を追い込み美尻を目指すクラス。	○	BARRE BEGINNER	30分		初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス。	○(バレエシューズも可)		
VOLT CORE	10分	★★	★	集中してコアを刺激する10分間のクラス	○	LBPILATESシリーズ Heat It UP	約15分	強度・難易度・レッスン内容は改めてご案内いたします		×		
REBORNS FUN	20/30分	★	★	シニア向けプログラム 関節痛予防・メタボなど毎月テーマに合わせて、基礎的な体力づくりをしていくクラス	○	LBPILATESシリーズ CORE CRAZY	約20分			×		
<b>《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>						キャンドルヨガシリーズ 腸内環境を整えるヨガ	約30分				×	
やさしいフリースタイル	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○	BEAUTYヨガシリーズ 骨盤調整ヨガ	約30分				×	
フリースタイル STAGE	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	○	BEAUTYヨガシリーズ むくみ解消・下半身引き締めヨガ	約30分				×	
やさしいジャズダンス	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	○	<b>《新型コロナウイルス感染予防のためスタジオプログラムは下記のようにご対応させていただきます。》</b>						
ジャズダンス NEXT	30分	★★	★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます	○	※赤字の部分を変更・追記しております 新型コロナウイルス感染予防の為、プログラムは以下のようにさせていただきます。 ・全クラス、マスク(ネックゲイター等を含む)着用でご利用ください。 ・全クラス定員制となっております。WEB予約または整理券にてご参加ください。 また、従来よりも参加人数を制限しております。 ・レッスン時間の短縮をしております。また、レッスン間においては換気・除菌・清掃の実施を徹底いたします。 ・【WEB予約】と記載のあるレッスンは、まいMEGAネットにご登録の上、事前の予約が可能となるクラスです。ご登録方法は、キャストへお尋ねください。 ・予約可能枠数は2枠(1枠消化で新たに予約可)です。 ・ゴールド会員、プラチナ会員の方は4枠可能となります ・WEB予約締め切りは、レッスン開始30分前です。 ・WEB予約締め切り後の空き枠分は整理券として配布致します。 ・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。 ・スタジオへの入場は整理券番号順です。 ・整理番号は30分前にまいMEGAネットにてお知らせ致します。 ・予約・整理番号が必要のないレッスンへの入場はお越しいただいた順です。 ・急な休講・変更がある場合がございます。						
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます	×							
サルサ	30分	★★	★★	リズムを感じてシンプルなサルサの動きから本格的な表現まで楽しめます。	○							
バレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます。	○(バレエシューズも可)							
<b>《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます</b>												
やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます	×							
ボディデザインピラティス	30分	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます	×							
ビューティフローピラティス	30分	★★	★★★	ピラティスの多彩な動きを流れるように行い、達成感を味わいます。	×							
気功	30分	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス	○							
入門太極拳	30分	★	★	太極拳の基本的な動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス	○							
太極拳	30分	★★	★★	氣と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス	○							
パレトン ソール シンセシス	30分	★★	★	フィットネス・バレエ・ヨーガの要素をバランス良く行うクラス	×							