

スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	強度	難度	内容	クラス名	時間	強度	難度	内容
«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					«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
らくらくエアロ30	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	やさしいフリースタイル30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
エンジョイエアロ40	40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	フリースタイル NEXT40/50	40/50分	★★/★★★	★/★★	リズム取りや簡単な振付けを楽しみます
バーニングエアロ50	50分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます	フリースタイル STAGE60	60分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
アドバンスエアロ60	60分	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます	やさしいジャズダンス30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
ボディメイクエアロ50	50分	★★★	★★	シンプルなエアロピクスと筋力トレーニングを交互に行い、シェイプアップを目指します	ジャズダンス NEXT40/50	40/50分	★★/★★★	★/★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
カーディオダンス50	50分	★★	★★	シンプルなダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ジャズダンス STAGE60	60分	★★★	★★★	スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
カーディオダンス60	60分	★★★	★★★	様々なダンスムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンパソ30	30分	★★	★	ラテンダンスの代表的な基本ステップ「サルサ・メレンゲ・チャチャ・サンバ」など、基本動作を練習します
カーディオラテン50	50分	★★	★★	シンプルなラテンムーブメントを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンバシオン40	40分	★★	★	基本ステップを中心とした、簡単な振付けを楽しみます
カーディオラテン60	60分	★★★	★★★	ラテンムーブメントの様々なバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	ラテンバシオン50	50分	★★★	★★	本格的なラテンの動きやバリエーションを楽しみます
カーディオボクシング50/60	50/60分	★★★	★	シンプルなボクシングエクササイズを楽しみます	ラテンバシオン60	60分	★★★	★★★	本格的なラテンの動きや表現力を習得しながら振付けを楽しみます
らくらくステップ30	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	やさしいフラダンス40	40分	★★	★	フラダンスの基本ステップを楽しみながら踊る初級クラス
エンジョイステップ40	40分	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます	フラダンス50/60	50/60分	★★	★/★★	フラダンスの踊りを楽しみます
バーニングステップ50	50分	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します	やさしいワヒチアン30	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
アドバンスステップ60	60分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	タヒチアン40/50	40/50分	★★	★/★★	基本ステップを楽しみながら踊ります
ボディメイクステップ50	50分	★★★	★	脂肪燃焼と筋力トレーニングを効果的に行います	タヒチアン タムレ60	60分	★★★	★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
ZUMBA® (30/45分クラス)	30/45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	やさしいベリーダンス40	40分	★★	★	基本ムーブメントを楽しみながら踊ります
ZUMBA® (60分クラス)	60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	ベリーダンス50/60	50/60分	★★/★★★	★/★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
リトモス30/45	30/45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	フラメンコ60	60分	★★	★★	様々なリズムとフラメンコの情熱を堪能しながら、どなたでも楽しくご参加頂けるクラス
リトモス50/60	50/60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	Belly SHAPE45/50	45.50分	★★	★	ベリーダンスの動きで、音楽に合わせて、楽しく踊りながらシェイプアップしていくダンスプログラム
メガダンス45/60	45/60分	★★/★★★	★/★★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム	nani ALOHA45	45分	★★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいエクササイズのクラス
ラテンエクスペリエンスコンサルサ45/60	45/60分	★★/★★★	★/★★	エアロピクスとサルサを融合し巧緻性・筋バランスにもフォーカスしたラテンダンスエクササイズ	しなやかバレエストレッチ30	30分	★	★	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います
マサラバンラワークアウト45	45分	★★	★★	インド伝統民族舞踊と華やかなテイストが融合したグルーヴ感溢れるダンスプログラムのクラス	やさしいバレエ30/40	30/40分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
モムチャンドイエット45/50	45/50分	★★	★	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせ「モムチャン= 最高な身体」を作るクラス	アンドユールバレエ50	50分	★★★	★★	ターンやジャンプなども習得できます
BAILA BAILA45	45分	★★	★	ラテン系の音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発のダンスプログラム	エトワールバレエ60	60分	★★★	★★★	テクニクや上達のポイントなどを習得できます
Fit Boxing45/60	45/60分	★★★	★/★★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス	ポルトプ45/60	45/60分	★★	★/★★	音楽に合わせてバレエを基本としたダンスを行い姿勢維持、筋力・柔軟性向上に効果のあるプログラム
協栄シェイプボクシング45/60	45/60分	★★★	★/★★	数々のプロボクサーを輩出した協栄ボクシングがプロデュースするボクシングエクササイズ	«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				
BIG DANCE45/60	45/60分	★★/★★★	★/★★	1人で踊れる社交ダンス。ラテン、スタンダードなど様々なジャンルのダンスやリズムが体験できるクラス	バランスリセット®30	30分	★	★	フィットローラー（ストレッチボール）で背骨の周りをほぐし、筋肉を緩め、体の不調を予防・改善するクラス
«MOSSA» その効果、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					バランスリセット®PLUS40	40分	★	★	フィットローラー（ストレッチボール）で背骨周りをほぐし、筋肉を緩め、セルフマッサージも含んだクラス
Group Power 30	30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ショートクラス	Shape Fine30/45/60	30/45/60分	★★/★★★	★/★★/★★	ショートダンスと骨盤・背骨の調整をおこない美しい姿勢をつくるクラス
Group Power 45	45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	ベルヴィグストレッチ45/50/60	45/50/60分	★	★/★/★★	骨盤を取り囲むインナーマッスルや関節を整え、歪みの改善や姿勢強化を目指すクラス
Group Power 60	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	ストレッチ20/30	20/30分	★	★	血行促進し、肩こり、腰痛、便秘解消、美肌へと導くクラス
Group Fight 45	45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	«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます				
Group Fight 60	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	気功45/60	45/60分	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス
Group Blast 45	45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	入門太極拳30	30分	★	★	太極拳の基本の動きをゆっくり解説を交えながら習得していくクラス
Group Blast 60	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60分のカーディオトレーニングのクラス	太極拳45/60	45/60分	★★	★/★★	気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
Group Groove 45	45分	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	バレトン ソール シンセシス45/50/60	45/50/60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
Group Groove 60	60分	★★★	★★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス	ジャイロキネシス60	60分	★	★	椅子に座ってヨーガやピラティス、ダンス、太極拳、気功などの動きを円や螺旋のように曲線を描きながら行うクラス
Group Centergy 45	45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	健美操45/60	45/60分	★★	★	呼吸、精神、身体の3つの調和で身体のバランスを整える、静と動を組み合わせた健康体操
Group Centergy 60	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	«Gaze» 自分を見つめ、気づき、改善へとアプローチするプログラム				
Group Active 60	60分	★★	★	ダンベルやステップ台を使用しトレーニング、バランス、柔軟性向上を目的とした60分クラス	Gaze30/45/60～マインドフルネス瞑想～	30/45/60分	★	★	呼吸法、自律訓練法、座禅を取り入れ集中力を高める、脳と心を休めるクラス
Group Ride 60	60分	★★★	★	様々なシチュエーションでバイクをこぎ、脂肪燃焼や下半身を鍛える60分のクラス	Gaze45/60 ～美尻～マシムロピク	45/60分	★	★★	骨盤のゆがみを整え股関節周りの筋肉を活性化。お尻のラインを整え、美しいヒップに
Group Core 30	30分	★★★	★★	アスレチックな動作を取り入れ、コアを中心とした総合的なファンクショナルトレーニングのクラス	«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				
VIPR WORKOUT 30	30分	★★★	★	日常生活動作や競技パフォーマンスの向上を目的として、筋力・俊敏性の向上や脂肪燃焼する30分クラス	ヴォーカリズム45/50/60	45/50/60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
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					ハーモニズム45/50/60	45/50/60分	★★	★★	「リズム」を全身で感じながらゴスペルやポピュラーな曲を歌うことで正しい発語（発音）を身につけるクラス
やすらぎヨーガ30/40	30/40分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	オリジナルプログラム				インストラクターの持ち味、個性を生かしたオリジナルクラス
シェイプヨーガ30/40	30/40分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます	HIIT fit 15/30	15/30分	★★	★	高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指す女性限定のクラス やや高強度の運動と軽めの運動を交互に行うインターバルトレーニングで脂肪燃焼を目指す女性限定のクラス
トラディショナルヨーガ50/60	50/60分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	HIIT fit ライト15	15分	★★	★	
トラディショナルヨーガ75	75分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます	«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				
パワーヨーガ50/60	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	ホットヨーガ・スタート45	45分	★★	★	ホットスタジオ（高温または中温）が初めての方でも楽しめます
美脊柱ヨーガ40/60	40/60分	★	★	ローラー（ストレッチボール®）を使用し、ヨーガのポーズを行いながら脊柱を調整します	ホットヨーガ・ビューティシェイプ30/45	30/45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
美骨盤ヨーガ50/60	50/60分	★	★/★★	フレックスクッション®を使用し、ヨーガのポーズを行いながら骨盤を整え姿勢改善へと導きます	ホットヨーガ・ビューティシェイプ60/75	60/75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
美曲線ヨーガ50/60	50/60分	★	★/★★	ウェーブストレッチング®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	ホットヨーガ・パワーシェイプ45/60	45/60分	★★★	★★/★★★	ホットスタジオ（高温または中温）でコアを意識したパワー系ポーズを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ40/60	40/60分	★	★/★★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます	ホットスタイルピラティス45	45分	★★	★★	室温約38度、湿度約65%の中で5ムーブメント1フロアの新感覚ピラティスを楽しみます
グリーンヨーガ30/40	30/40分	★	★★	短時間でヨーガのテイストに触れるキャストが行うクラス	デトックスワークアウト45	45分	★★	★	室温約38度、湿度約65%の環境の中でリンパマッサージ、ストレッチ、コアトレーニングを行います
フレグランスグリーンヨーガ30/40	30/40分	★	★★	アロマの香を楽しみながら、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス	ホットストレッチ20/30	20/30分	★★	★	室温約38度、湿度約65%の環境の中でストレッチングを行い柔軟性向上、デトックス効果を味わいます
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます					ホットフレ45	45分	★★	★	室温約38度、湿度約65%の環境で、セルフリフレクソロジーと骨盤周りのストレッチを行います
やさしいピラティス30/40	30/40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	ホットグリーンヨーガ30/45	30/45分	★★	★/★★	ホットスタジオ（高温または中温）が初めての方でも楽しめます
ボディデザインピラティス50/60	50/60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50	50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					

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。