☆町田店　スタジオプログラム説明☆

【ショートプログラム一覧】

プログラム名	時間	内　容	予約
ひめトレ	15分	専用のツールを利用し、骨盤底筋群のエクササイズを行うクラス	なし

●マット/ツールの数がなくなり次第、定員とさせて頂きます。

初めて体験スカッシュ	30分	スカッシュラケットの握り方・振り方・ルールを覚える初心者向けのクラス	6名
ベーシックスカッシュ	30分	スカッシュをさらに楽しみたい方の初中級者向けのクラス	6名

●ご予約は2週間前より、マシンジムカウンターにて台帳にお名前をご記入ください。

●やむを得ず変更、クローズになる事がございますので予めご了承ください。

【有料プログラム】※メインフロントにてお申し込みください。

スクール名	時間	内容	料金
フラメンコ	60分	フラメンコを習得したい方（定員：25名）	会員：¥5,500税別 外部：¥8,500税別
フラダンス	60分	フラダンスを習得したい方（定員：25名）	
Fit Boxing【短期】	60分	ミット打ち、パンチの打ち方を習得したい方　（定員：12名）	会員：¥18,000税別 外部：¥27,000税別

【スタジオご利用上のご案内とお願い】

※スタジオスケジュールは予定ですので、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
※器具が無くなり次第、定員とさせていただくプログラムもございます。
※レッスン開始後の途中入場、途中退場は安全性に欠け、運動効果も望めませんので、
　ご遠慮願います。また、途中で気分が悪くなったり、身体に違和感を感じたときは
　速やかにキャストまでお声をかけてください。体調の悪い時は運動を控えましょう。
※関節部位や、筋肉の障害を防ぐためにも、シューズはクッション性があり
　紐で結べる物がお勧めです。
※サウナスーツの着用は熱中症、脱水症状の原因にもなりますのでご遠慮ください。

【スタジオweb予約と整理券、入場について】

・すべてのスタジオプログラムがweb予約対象レッスンです。
・予約の空き枠分はレッスン開始25分前から整理券配布を致します。
・プログラムに参加するご本人様が、マシンジムカウンターで
　直接整理券をお取り下さい。予約もご本人様のみとさせて頂きます。
・整理券はお一人様一枚までとさせて頂きます。
※レッスンの途中入退場はお客様の安全管理の為ご遠慮頂いております。
　又、途中退場での整理券配布は致しかねますので予めご了承下さい。
・【web予約】と記載のあるクラスは、「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。

・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抽選のちに整理券として配布致します。
・整理券はレッスン開始25分前よりマシンジムカウンターにて配布致します。

・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。
・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番号順です。
・入場時、スマートフォンにて、予約番号を確認させていただきます。
・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。

クラス	時間	強度	難易度	内　容	定員
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果の高いプログラム					
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	50
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	50
アドバンスエアロ	30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	50
バーニングステップ	30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	45/30
アドバンスステップ	30分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします	45/30
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	50
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	50
ラテンエクスプレスコンサルサ	30分	★★	★	エアロビ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	30
Fit Boxing	30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	30
UBOUND	30分	★★	★	トランポリンを使用し、心肺機能向上や体幹・下半身の筋力向上を目指します。	20
テーマパークダンス	30分	★★	★	テーマパークのパレードやミュージカルの音楽に合わせて、夢と希望に満ち溢れたダンスを楽しめるクラス	30
VOLTBOX 20	20分	★★	★	暗闇の中、シンプルで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クラス。	10
VOLTBOX 30	30分	★★	★	暗闇の中、シンプルで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クラス。	10
VOLTBOX start	30分	★★	★	暗闇の中、シンプルで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クラス。	30
VOLTBOX maximum	30分	★★★	★★	暗闇の中、シンプルで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クラス。	30
VOLTDRUM	30分	★★★	★	暗闇の中、暖かいスタジオで、下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズを行うクラス。	30
VOLTHIP	20分	★★	★	暗闇の中で、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。	22
«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					
健美操	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	30
太極拳	75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	30
«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます					
エトワールバレエ	30分	★★★	★★★	テクニックや上達のポイントなどを習得できます	27
フラダンス	30分	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます	50
タヒチアンタムレ	30分	★★★	★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます	30
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	30
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます					
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	45/30
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	45/30
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます					
やすらぎヨーガ	30分	★	★	短時間でヨーガに触れ心身を癒します	45/30
シェイプヨーガ	30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	45/30
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★	伝統的なアーサナを楽しみます	45/30
パワーヨーガ	30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	45/30
ヒーリングアロマヨーガ	30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	45/30
グリーンヨーガ	30分	★	★	キャストが行う、短時間でヨーガのテイストに触れるクラス	45/30
«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					
バランスリセット®PLUS	30分	★	★	フィットローラー（ストレッチポール）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	30
ハーモニズム	30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	50
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	50
REBORNS	30分	★	★	「柔軟性」・「コア」・「バランス力」ＵＰに効果的なエクササイズで「身体機能活性」を目的とするプログラム	30
«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					
Group Power	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クラス	45
Group Fight	30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	50
Group Blast	30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	45/30
Group Groove	30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	50/30
Group Centergy	30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	45/30
«REBORNS FUN»					
REBORNS FUN	30分	★	★	様々なテーマで、健康維持・向上を目指してトレーニングしていくクラス	30
«VR»映像によるヴァーチャルレッスン					
BODYBALANCE	30分	★★	★	どなたでも参加できるヨーガのクラスです。音楽に合わせて様々な動作を行うことで、心と体が元気になり、暮らしの質を高めることができるクラス。	30
BODYCOMBAT	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で、心肺機能向上や、脂肪燃焼効果を高めるクラス。	30
SH'BAM	30分	★★	★	SH'BAMは楽しいことが大好きな人達の為のやみつきになるダンス系ワークアウトプログラム	30
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プログラム	30
					30
					30
					30
					30
					30
					30