



## 《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
<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>《映像レッスン VR》</b>				
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロピクスを楽しみます	Group Fight	15分/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
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	Group Groove	15分/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
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	Group Centergy	15分/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
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					
オリジナルエアロ	30分	★★★	★★★	インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス					
らくらくステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽しみます	<b>《アクアプログラムご案内》</b>				
エンジョイステップ	30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。					
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					
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					
ZUMBA GOLD	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初心者向けのエクササイズ					
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					
メガダンス	30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	クラス名	時間	内容		
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	<b>《ファンシリーズ ～痛快～》</b>				
VOLTBOX	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。	アクアダンス	30分			基本的なアクアダンスの動作をいろいろな変化（アレンジ）で組み合わせることで、どなたでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの振り付けで振り付けを楽しむ定番クラスです。
VOLTJUMP	30分	★★	★★	音楽のリズムに合わせてながらトランポリンの上で、跳ぶ・走るなどの動きを行い、脂肪燃焼・体力向上・体幹強化を目的としたクラス。	アクアアドバンス	30分			長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法もダンスよりは少々早いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高いクラスです。
VOLTDRUM	30分	★★★	★	暖かいスタジオの中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のクラス。	アクアシェイプ	30分			筋トレと定番なアクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。
VOLTHIP	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。	Aqua ZUMBA	30分			スタジオZUMBAの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した、新しいスタイルのアクアダンスです。
VOLTSKIP	30分	★★★	★	光るロープスキップを使用し心地よい音楽と暗闇の演出の中、ロープスキップのエクササイズを楽しむ15分のクラス	<b>《リキッドシリーズ ～液体～》</b>				
VOLTDRUM	30分	★★★	★	暖かいスタジオの中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のクラス。	Liquid YOGA	30分			体力に自信のない方からトレーニング愛好家まで、さまざまなレベルの方々の姿勢改善と体幹トレーニングが期待できるクラスです。
TOBIPPA	30分	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。	Liquid YOGA Latin	30分			リキッドヨガで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に繰り返すシェイプアップ効果の高いプログラムです。
infinity flow～インフィニティ フロー～	30分	★★	★★	コロロ&カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム	<b>《アイチシリーズ ～調整～》</b>				
infinity kick～インフィニティ キック～	30分	★★★	★★	サンドバッグを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス	Ai Chi Basic	20分			立位で一人でできるメディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。
WORKOUT -hitsong-30	30分	★★	★	年代別のヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行うプログラム	<b>《ツールシリーズ ～道具～》</b>				
<b>《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</b>					アクティブボール	20分			水中ノルディックボールを利用し、様々な動きや筋肉トレーニングを楽しむクラス。
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	<b>《泳法系プログラム》</b>				
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	クロール・背泳ぎ《入門》	20分			水平姿勢で浮くことができる方 ①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習 ②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習 ①②を1か月ごとに交互に行います。
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カーディオトレーニングのクラス	平泳ぎ・バタフライ《入門》	20分			水平姿勢で浮くことができる方 ①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
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	クロール・背泳ぎ《応用》	20分			2.5M以上泳げる方 ①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ ①②を1か月ごとに交互に行います。
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	平泳ぎ・バタフライ《応用》	20分			2.5M以上泳げる方 ①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
<b>《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます</b>					フリスイム	20分			2.5M以上泳げる方 使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。
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	スイムトレーニング30/45	30分/45分			4泳法・100M以上泳げる方 4種目のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。
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	【有料】マスターズサークル	60分			4泳法・100M以上泳げる方 【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。
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	<b>《コンディショニングプログラム》</b>				
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	ずつきり肩腰膝	20分			週ごとに肩・腰・膝の各部位の機能維持や回復を目的としたトレーニングを行います。
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。	<b>《有料スクール》</b>				
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェープリング®️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	スイムスクール	60分			水慣れから4泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール
<b>《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます</b>					REBORNS SWIM	60分			水中でコンディショニングを行うスクール
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	<b>《有料プログラム》</b>				
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	パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング）	30分			すべての方 ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン
<b>《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます</b>					ハイドロトーン パーソナルレッスン	30分			すべての方 ハイドロトーン(抵抗具)を使った、全身メンテナンストレーニング。
やさしいフリースタイル～ハウスダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます	SEICA	60分×4回			すべての方 水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。
フリースタイル NEXT～ハウスダンス～	30分	★★★	★★	リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しみます					
フリースタイル STAGE～ハウスダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます					
ウォームアップforダンス	30分	★	★	ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス					
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					
ジャズダンス ADVANCE	30分	★★★	★★★	体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます					
フラダンス	30分	★★	★	フラダンスの踊りを楽しみます					
ベリーダンス	30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					
nani Aloha	30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					
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます					
バレエ～バレレッスン～	30分	★★	★★	バレレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス					
バレエ45	45分	★★★	★★★	テクニックやバレエの振り付けを楽しむクラス。					
<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>									
コアデザイン	30分	★★	★	ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス					
<b>《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</b>									
氣功	30分	★	★	氣功法を取り入れ、心身を整えていくクラス					
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					
<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>									
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					
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					
REBORNS FUN	30分	★	★	毎月のテーマに合わせて基礎的な体力づくりをするクラス					

※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。

# ショートプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9時							
10	■定員7名 10:10~10:20 肩・首こりケア	■定員7名 10:40~10:50 腰痛ケア	■定員7名 10:10~10:20 肩・首こりケア	■定員7名 10:40~10:50 腰痛ケア		■定員7名 10:10~10:20 肩・首こりケア	■定員7名 10:40~10:50 腰痛ケア
11	■定員7名 11:10~11:20 腰痛ケア	■定員7名 11:40~11:50 肩・首こりケア	■定員7名 11:10~11:20 腰痛ケア	■定員7名 11:40~11:50 肩・首こりケア		■定員7名 11:10~11:20 腰痛ケア	■定員7名 11:40~11:50 肩・首こりケア
12時	■定員7名 12:10~12:20 肩・首こりケア	■定員7名 12:40~12:50 腰痛ケア	■定員7名 12:10~12:20 肩・首こりケア	■定員7名 12:40~12:50 腰痛ケア		■定員7名 12:10~12:20 肩・首こりケア	■定員7名 12:40~12:50 腰痛ケア
13	■定員7名 13:10~13:20 鎖骨・顔ケア	■定員7名 13:40~13:50 腰痛ケア	■定員7名 13:10~13:20 鎖骨・顔ケア	■定員7名 13:40~13:50 腰痛ケア		■定員7名 13:10~13:20 鎖骨・顔ケア	■定員7名 13:40~13:50 腰痛ケア
14	■定員7名 14:10~14:20 腰痛ケア	■定員7名 14:40~14:50 肩・首こりケア	■定員7名 14:10~14:20 腰痛ケア	■定員7名 14:40~14:50 肩・首こりケア		■定員7名 14:10~14:20 腰痛ケア	■定員7名 14:40~14:50 肩・首こりケア
15時	■定員7名 15:10~15:20 腰痛ケア	■定員7名 15:40~15:50 脚むくみケア	■定員7名 15:10~15:20 腰痛ケア	■定員7名 15:40~15:50 脚むくみケア		■定員7名 15:10~15:20 脚むくみケア	■定員7名 15:40~15:50 脚むくみケア
16	■定員7名 16:10~16:20 肩・首こりケア	■定員7名 16:40~16:50 肩・首こりケア	■定員7名 16:10~16:20 肩・首こりケア	■定員7名 16:40~16:50 肩・首こりケア		■定員7名 16:10~16:20 肩・首こりケア	■定員7名 16:40~16:50 肩・首こりケア
17	■定員7名 17:10~17:20 腰痛ケア	■定員7名 17:40~17:50 肩・首こりケア	■定員7名 17:10~17:20 腰痛ケア	■定員7名 17:40~17:50 肩・首こりケア		■定員7名 17:10~17:20 腰痛ケア	■定員7名 17:40~17:50 肩・首こりケア
18	■定員7名 18:10~18:20 脚むくみケア	■定員7名 18:40~18:50 鎖骨・顔ケア	■定員7名 18:10~18:20 脚むくみケア	■定員7名 18:40~18:50 鎖骨・顔ケア			
19	■定員7名 19:10~19:20 鎖骨・顔ケア	■定員7名 19:40~19:50 脚むくみケア	■定員7名 19:10~19:20 鎖骨・顔ケア	■定員7名 19:40~19:50 脚むくみケア			
20							

休館日

<ショートプログラム詳細>

実施場所：フリースペース

定員：先着7名 ※10分前から受付いたしますので参加の場合は担当スタッフにお声掛けください

※祝日は休講となります  
※休講になる場合がございます。  
あらかじめご了承ください。

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、  
姿勢改善効果UP!



コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら、  
老廃物を流してすっきり軽やかに!



GRID

全身の筋膜をほぐして、  
関節可動域を広げて  
コリの解消や血流をUP!



ウェーブリング

人のカラダにフィットするリングで  
筋膜リリースやストレッチをお手伝い!

