

**スタジオプログラム内容のご案内**

※コロナ対策の為、時間の変更や実施していないプログラムもございます

**《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**

クラス	時間	強度	難度	内容
らくらくエアロ	30分	2	1	シンプルなエアロピクスを楽しみます
エンジョイエアロ	30分	2	1	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	30分	3	2	様々な動きのバリエーションを楽しみます
アドバンスエアロ	30分	3	3	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。
ボディメイクエアロ	30分	3	2	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
パワフル Y's Heart best ※北館のみ	30分	3	2	インストラクターオリジナルのエアロのクラス
エンジョイステップ	30分	3	1	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 ※南館のみ	30分	3	2	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 ※南館のみ	30分	3	3	様々なコンビネーションにチャレンジします
モムチャン・フィットネス ※北館のみ	30分	2	1	筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた「モムチャン＝最高な身体」を作るクラス
Fit-Boxing ※北館のみ	30分	3	1	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
UBOUND ※北館のみ	30分	2	1	トランポリンを活用し体力向上を目的としたクラス
VOLT BOX start ※北館のみ	20分	1	1	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
VOLT BOX ※北館のみ	20分	2	2	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
VOLT JUMP ※北館のみ	30分	2	2	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。

**《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 ※北館のみ	30分	2	1	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のトレーニングをするクラス
Group Fight	30分	2	1	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
Group Blast ※南館のみ	30分	2	2	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
Group Groove	30分	2	1	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
Group Centergy ※南館のみ	30分	2	1	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

**《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます**

やさしいジャズダンス ※南館のみ	30分	2	1	基本のステップを楽しみます
ジャズダンスNEXT ※北館のみ	30分	2	2	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STAGE	30分	3	3	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 ※南館のみ	30分	2	2	フラダンスの踊りを楽しみます
シアターダンス ※南館のみ	30分	2	3	舞台などで行われるショーダンスを楽しく踊るクラス
バレエ～バーレッスン～	30分	2	2	バーレッスンでバレエの動きや効果を楽しむ
バレエ	30分	3	3	テクニクやバレエの振付けを楽しむ
フリースタイルSTAGE ※南館のみ	30分	3	3	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
しなやかバレエストレッチ ※南館のみ	30分	1	1	バレエのメソッドを取り入れたストレッチを行います
DDD HOUSE WORKOUT ※北館のみ	30分	2	2	DDDがプロデュースする誰でも簡単に踊れるストリート系ダンスプログラム
DDD STYLE HIPHOP ※北館のみ	30分	2	2	DDDがプロデュースする誰でも簡単に踊れるHIPHOPダンスプログラム
ラテンバシオン ※北館のみ	30分	3	2	基本ステップを中心とした簡単な振り付けを楽しむクラス
ラテンEXコンサルサ ※北館のみ	30分	2	1	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
ZUMBA	30分	2	1	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
リトモス	30分	2	1	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
BAILA BAILA ※北館のみ	30分	2	1	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
Be FREE DANCE ※北館のみ	30分	3	2	ピラティス要素も用いながら体感などの引き締めも行いラテン・オリジナルのダンスエアロピクスクラス

**《ピラティスシリーズ》 体幹部の筋バランスを整えます**

やさしいピラティス ※南館のみ	30分	1	1	基本的な動きを組み合わせ、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 ※南館のみ	30分	2	2	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
ボディデザインピラティス	30分	2	3	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

**《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**

クラス	時間	強度	難度	内容
バランスコーディネーション ※南館のみ	30分	2	1	体幹のトレーニングやストレッチを通じて姿勢改善・日常動作の向上を目指すクラス
背骨コンディショニング ※北館のみ	30分	1	1	背骨まわり、特に仙腸関節、腰椎をほぐす、緩める体操を行い、その後タオルを使ったセルフ調整を行うクラス

**《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます**

トラディショナルヨーガ	30分	1	3	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	30分	2	3	フリ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
美骨盤ヨーガ ※南館のみ	30分	1	2	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
美脊柱ヨーガ ※南館のみ	30分	1	1	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。芯から身体を温めるクラス
ヒーリングアロマヨーガ ※南館のみ	30分	1	2	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
やすらぎヨーガ ※南館のみ	30分	1	1	短時間でヨーガに触れ、心身を癒します
シェイプヨーガ ※北館のみ	30分	1	2	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

**《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**

入門太極拳	30分	1	1	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	2	1	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
ジヨロキネシス ※北館のみ	30分	1	1	椅子に座ってヨーガやピラティス、ダンス、太極拳、気功などの動きを曲線を描きながら行うクラス
バレトンソールシンセシス	30分	2	1	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
健美操	30分	2	1	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**

ヴォーカリズム	30分	2	2	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行い正しい発声法を身につけるクラス
ハーモニズム ※南館のみ	30分	2	2	「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

**《シニアプログラム》**

REBORNS FUN	30分	1	1	毎月変わるテーマに沿った機能改善プログラム
-------------	-----	---	---	-----------------------

**《ホットプログラム》 室温38度、湿度65%の環境で行うプログラム**

ホットヨーガ・ベーシック	30分 45分	2	2・1	ヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのベーシッククラス
ホットヨーガ・アドバンス	30分 45分	2	2	ヨーガの様々な系統のポーズをバランス良く楽しむホットヨーガのアドバンスクラス
ホットヨーガリセット・骨盤 ※南館のみ	45分	2	2	骨盤周りの筋肉をほぐす・強化させるポーズで骨盤のゆがみの改善や安定化を図るクラス
ホットスタイルピラティス	30分	2	2	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
ホットヨーガパワー・ベーシック	30分	3	2	コアを意識したパワー系ポーズを楽しむベーシッククラス

**《VRプログラム》 ※南館のみ 映像を使用し、様々なレッスンをを行うグループエクササイズ**

BODYBALANCE※マット使用・シューズなし	30分	2	2	BODYBALANCE™は、音楽に合わせてさまざまな動作を行う新しいヨガクラス
BODYBALANCE Flexibility	30分	2	2	BODYBALANCE™の中でも特に柔軟性に集中したクラス
BODYBALANCE Strength	30分	3	2	BODYBALANCE™の中でも特に筋力と安定性に集中したクラス
BODYBALANCE BEGINNER	30分	1	1	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス
BODYCOMBAT※シューズあり	30分	3	2	BODYCOMBAT™は、格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウト
BODYCOMBAT BEGINNER	30分	2	1	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス
SH'BAM ※シューズあり	30分	2	2	SH'BAM™は、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です。
SH'BAM BEGINNER	30分	1	1	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス
LesMills BARRE※シューズあり	30分	1	2	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
LesMills BARRE BEGINNER	30分	1	1	初心者にも最適な動作の紹介、練習クラス
オンラインライブレッスン	30分	-	-	LEAN BODYで配信しているメガロスのオンラインライブレッスン映像
VOLT BOX オンラインライブ ※南館のみ	30分	2	2	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パンチを打ち込むクラス（サンドバッグ不使用）
VOLT HIP オンラインライブ ※南館のみ	30分	2	2	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。
VOLT DRUM オンラインライブ ※南館のみ	30分	2	2	暗闇の中、下半身のエクササイズとドラムスティックを使用した上半身のエクササイズを行うクラス。