

スタジオレッスンプログラム

●音楽に合わせて楽しく身体を動かすエクササイズ！

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容
★ 入門エアロ	30	★	★	エアロビクスのクラスが初めての方に。ウォーキングと簡単なステップの組み合わせです。
★ ベーシックエアロ	45/30	★★	★	基本的な動きを中心とした、どなたでも入っていただけるクラスです。
★ エンジョイエアロ	50	★★	★★	ベーシックエアロに慣れた方へのステップアップクラスです。
★ ローインパクト	50	★★	★★	シンプルな動きで下半身の大きな筋肉を動かし、脂肪を燃焼していきます。
★ サーキットエアロ	50/60	★★	★★★	エアロビクスの動きの中に筋力トレーニングを取り入れた脂肪燃焼と筋力アップを目的とするクラスです。
★ チャレンジエアロ	60	★★★	★★★	ローインパクトエアロからステップアップされた方へ、体カ・技術の向上を目指します。
★ エアロマニア	60	★★★★	★★★★	エアロビクスに慣れた方、体カアップを目指したい方に。脂肪燃焼とカロリー消費を目的にした少し激しいクラスです。
★ ラテンダンス	60	★★★	★★★	ラテンを中心に様々なダンスを取り入れたクラスです。
★ ラテンエアロ	50	★★★	★★★	ラテンの曲調に合わせて、ラテンダンスを楽しむクラスです。ウエストの引き締めにも効果的です。

●スタッフの個性を活かしたショートプログラム

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容
★ お腹スッキリ	15	★	★	様々な動きでお腹をターゲットに引き締めていきます。
★ ダンスストレッチ	30	★	★	より柔軟で疲れにくい身体を目指し、ダンスの動きやバレエのポーズを取り入れながらマットの上で楽しくストレッチするクラスです。
★ 骨盤コアトレーニング&リラクゼーション	30	★	★	骨盤・体幹のトレーニングとストレッチを行い、しなやかな身体づくりを目指すクラスです。

●アップダウン運動を取り入れたプログラム

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容
★ オリジナル初 中級STEP	45	★★	★★	ステップ台を使い、基本的な動きが中心です。初心者の方でも安心して入っていただけます。
★ STEP	50	★★～★★★★	★★～★★★★	ステップ台を使い、昇り降りを利用した下半身への効果的なトレーニングです。脂肪の燃焼を促進します。

●バリ エーション豊富なダンスでエクササイズ！

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容
★ ダンスフィットネス	50	★	★～★★	エアロビクスのように動きながら簡単な振り付けを踊るクラスです。
★ HPHOP入門	30	★	★	これからダンスを始めたい方に、基本の動きを練習するクラスです。初めてダンスをする方は、まずはこちらから！
★ HPHOP初級	30/60	★	★～★★	HpHopのリズムに合わせてかっこよく踊ってみては如何でしょうか。男女問わずどなたでもご参加いただけます。
★ HPHOP中級	60	★★	★★	本格的にHpHopを踊りたい方に！リズムに合わせてかっこよく踊ってみましょう。
★ ストリートダンス	60	★～★★	★～★★	ストリート系のダンスをスタジオで楽しんでみては如何でしょうか。男女問わずどなたでもご参加いただけます。
★ ジャズダンス	60	★～★★	★～★★	ジャズのリズムに合わせて表現する芸術的なクラスです。ジャズダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます。
★ ベリーダンス	60	★～★★	★～★★	アラブ・中東諸国の民族舞踊。お腹や腰をくねらせて魅力的なボディラインを作りましょう。
★ バレエ入門	30	★	★	これからバレエを始めたい方に、基本の動きを練習するクラスです。柔軟性の向上を目指します。
★ バレエ	60	★～★★	★★	身体の硬い方も心配は無用です。シェイプアップやストレス解消に最適です。
★ バレエ 応用 (有料)	60	★★	★★	本格的にバレエを踊りたい方、バレエを極めたい方は是非、ご参加下さい。
★ ハワイアンフラ	60	★～★★	★	ハワイアンらしい美しい音楽にのせて、裸足となり手で自然を表現し、ゆったりとした動きで心身共に健康になるクラスです。

★ =レベル1 ★★ =レベル2
 ★★★ =レベル3 ★★★★★ =レベル4
 🌸 =初心者の方向け 定員 各クラスの定員人数

注意

- ◎安全のため、途中入場はご遠慮いただいております。
- ◎水分補給や、体調が優れない時以外での途中退場はご遠慮下さい。
- ◎マットの必要なクラスは、マットの枚数がなくなり次第定員を締め切らせていただきます。
- ◎定員数のあるプログラムは、レッスン30分前に整理券を配布いたします。
- ◎各クラスは、レッスン10分前に入場できます。
- ◎参加人数が多いクラスは、整理券を配布させていただきます。

●関西初のプログラム ～bestfitness system～

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容	
★ テクニック15	15	★	★	フォームを中心にレッスンの基礎トレーニング及び効果的なトレーニングに繋げるクラスです。	
★ キック GROUP KICK 45	50	45	★	★～★★	パンチやキックなど、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動です。脂肪燃焼や心肺機能向上を目的としたクラスです。
★ キック GROUP KICK 60	50	60	★～★★	★★～★★★★	パンチやキックなど、格闘技の動作を取り入れた有酸素運動です。脂肪燃焼や心肺機能向上を目的とした60分のマスタークラスです。
★ パワー GROUP POWER 45	40	45	★	★～★★	バーベルを使用し、シンプルな動きを音楽に合わせて行う、全身のトレーニングです。基礎代謝量がアップし太りにくい身体をつくります。まずは、ここから！
★ パワー GROUP POWER 60	40	60	★～★★	★★～★★★★	バーベルを使用し、シンプルな動きを音楽に合わせて行う、全身のトレーニングです。基礎代謝量がアップし太りにくい身体をつくるマスタークラスです。

●呼吸法と精神統一で身体の健康バランスを整えるプログラム

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容
★ リセット &コンディショニング	60	★	★	ゆっくりとした動きにより、身体のみずみずまで伸ばすことができ、自分自身で身体の歪みを治していく健康法です。
★ 骨盤ストレッチ	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		血行やリンパの流れを良くし、新陳代謝を高めます。全身を正しく、理想のボディラインを目指すクラスです。
★ ヨガ	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		精神統一、呼吸法の習得により、筋肉の緊張とリラックス・柔軟性を高め、健康を増進するクラスです。
★ Yinヨガ	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		身体の奥深く関節の周囲にある筋膜を伸ばし、筋肉を和らげ、柔軟性を高めていきます。
★ Powerヨガ	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		通常のヨガに筋力的なトレーニングを入れたヨガです。
★ HOT STUDIOヨガ	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		暖まった室内によって発汗による毒素排出効果(デトックス)や、柔軟性の向上を目指します。
★ 自力整体	60	★	★	筋肉の凝りをほぐし、筋肉に溜まる疲労物質を排除し、気の流れをよくすることで、心身ともにリラックスできる健康法です。
★ 自彊術～じきょうじゅつ～	60	★	★	別名「日本式気功法」といわれる独特の呼吸法と31動作で自律神経を調節する万病克服の健康体操です。
★ 中国健康体操	60	★	★	心も身体もリラックスさせ、自己の免疫力や調整力を高めて、健康のレベルを上げていきます。

●どなたでも楽しんでいただける個性的なプログラム

レッスン名	時間	易～難	強度	内 容	
★ ジャイロキネシス	30	60	★～ご自身で強度設定が行えます。	椅子やマットを使い、円を描くような曲線的な動きと流れるように身体を動かすエクササイズです。身体の歪みを直し、身体を引き締めます。	
★ ボールエクササイズ	30	50	★～ご自身で強度設定が行えます。	ボールを使い、ストレッチや身体の歪みを直しながら、運動を行います。	
★ ピラティス	60	★～ご自身で強度設定が行えます。		姿勢の矯正や深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな身体づくりを行います。	
★ マットサイエンス	50	★～ご自身で強度設定が行えます。		ヨガ・ピラティスの動きを取り入れ、特に体幹部の強化に焦点をあてたコンディショニングクラスです。	
★ BOSUシェイプ	28	50	★～★★	★★	ボスバランストレーナーというドーム型のボールにのりバランスをとることで身体全身を引き締めながら脂肪燃焼していきます。
★ バランスコンディショニング	28	50	★	★～★★	ボスバランストレーナーやボールを使い身体の歪みを直し、全身を引き締めます。
★ ZUMBA～ズンバ～	50	★～★★	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。	
★ FitHub～フィットネスフラダンス～	50	★～★★	★	フラダンスとフィットネスを融合させたクラスです。美しい音楽にのせてフラダンスの気分を味わえるクラスです。	
★ VMAライド	6	20	★	★	音楽に合わせて座りこぎ、立ちこぎを繰り返していくプログラムです。シェイプアップ、ダイエット、心肺機能向上(足の筋肉強化)に効果的です。