

プログラム内容と強度のご紹介

	強度	クラス名	時間	プログラム内容		クラス名	時間	プログラム内容
		シナプソロジー	30	脳の神経回路に働きかける、そして身体に優しい強度のエクササイズです。主に椅子に座って行うエクササイズなのでマイペースで運動をしたい方にも最適なエクササイズです。		フィットネスフラ	40	フラのステップを使いながら、ハワイアンソングなどの曲に合わせて行う有酸素運動のクラスです。ハワイアンソングに癒されながらゆったりと踊りましょう。
	☆☆☆☆	チェアエクササイズ	30	膝に不安がある方、低体力・高齢の方にも適したプログラムです。椅子に座り、音楽にあわせて楽しく身体を動かします。		ストレッチボール®30 ボールコンディショニング	30/40	「ストレッチボール®」を使用して行うリラクゼーションのクラスです。45分クラスではコアトレーニングやコアコンディショニングも行っています。身体のバランスやアライメントを整える姿勢改善の効果も期待できます。
	☆☆☆☆	はじめてエアロ	40	脂肪燃焼に役立つエアロビクスです。まず基本動作と、音楽に慣れる為に練習するクラスです。後半にストレッチの時間があります。		リラクゼーション ストレッチ	40	いろいろなツール、または自体重を利用して行うストレッチのクラスです。運動時のケガ予防や、疲労回復の効果があります。
	★★☆☆	はじめてステップ	40	ステップ台を使用したエアロビクスです。ステップ台や音楽に慣れる為に基本動作の組み合わせで動きが構成されています。後半ストレッチの時間があります。		スパイン ダイナミクス 調整法	30/40	「スパインダイナミクス」とは、英語で、スパイン「背中」ダイナミクス「力学/原動力」を意味する言葉です。言葉通り背中や背骨、脊柱に関するエクササイズやアプローチを行うことで、肩、腰、膝などの身体全体の慢性的な痛みの予防や改善を目指します。
	★★☆☆	ビギナーエアロ	40	基本的なエアロビクスの動作を身に付けていくクラスです。前・後ろ・横への移動の動きが入ってきますが、正面を向いた動きで構成されています。		らくらくヨガ	40	自分の身体と会話し、心も身体もリラックスさせるクラスです。骨盤のゆがみを調整し、深い呼吸で体の中からキレイになりましょう。
	★★★☆☆	ビギナーステップ	40	ステップ台の昇降運動をしながら基本動作を身に付けていくクラスです。ステップ台に慣れてきた方は、音楽に合わせて楽しく動きましょう。		パワーヨガ	40	らくらくヨガと比較すると筋肉を使って姿勢を維持することが多くなります。関節の可動域が大きくなり、身体がやわらかくなる効果と筋温を上げて新陳代謝をよくする効果が期待できます。
	★★★☆☆	ミドルエアロ	40	ビギナーエアロに比べ、強度や難易度がやや上がったエアロビクスのクラスです。ビギナーエアロには慣れてきたからエンジョイエアロに挑戦してみたい方や、しっかりと汗をかきたいという方にもおすすめです。		ピラティス	40	ゆっくりとした動作に呼吸法を合わせ、体幹の深層部の筋肉を使いながら基礎代謝を高めます。身体にとって正しい・優しい動作を身につけていくことで姿勢改善の効果も期待できます。
	★★★★☆	ミドルステップ	40	ビギナーステップに比べ、強度や難易度がやや上がったステップエクササイズのクラスです。ビギナーステップには慣れてきた方や、しっかりと汗をかきたいという方にもおすすめです。		ストレッチフロー	40	「ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動」3つの要素・効果を兼ね備えた新プログラムです。これらの3つを音楽に合わせて、流動的に行っていきます。また、どなたでもご参加いただけます。
	★★★★☆	エンジョイエアロ	40	ビギナーやミドルエアロに比べ、動きやリズムなどのテンポが上がります。また、ターンや方向転換などの動きのバリエーションも増え、チャレンジしながら楽しんでいただけます。		ひめトレ	30	「ストレッチボール® ひめトレ」を使用し、骨盤周りにアプローチするとても簡単なエクササイズです。主に骨盤底筋群やインナーマッスルを使い、「キレイな背筋」を取り戻します。
			ファイティング	40		格闘技の要素を取り入れた有酸素運動です。下半身と背中・二の腕の筋肉も使用する事で脂肪燃焼をしながら、体を引き締めるにも効果的です。パンチやキックと一緒にストレスを発散しましょう！	ピラティス リフォーマー セッション	60
		ソールシンセシス	40	バレエの基礎練習をどなたにでも楽しんでいただけるように開発されました。筋力トレーニング、体軸・コアの強化と、脂肪燃焼、姿勢改善、ストレッチ。1つのレッスンでこれだけの効果があなたの身体に。	パーソナル コンディショニング	30/60	徒手療法と運動療法を組み合わせたパーソナルセッションで身体の制限を取り除き、姿勢や動作を改善していきます。	
		DANCEエクササイズ	40	基本的なリズムの取り方や動き方を学びながら動いていきます。ダンスに興味がある方も、痩せたい方もチャレンジしてみてください。	パーソナル トレーニング	30/60	その方の身体を分析し、その方に合ったトレーニングを提供します。インストラクターとのマンツーマンレッスンとなります。	
		リトモス	40	ヒップホップ、ラテン、ジャズ、レグトンなど、様々な要素が入ったダンス系プログラムです。3か月ごとに更新されるプレコリオスタイルのクラスで楽しく踊っていきましょう。脂肪燃焼効果も期待できます。	Yamuna Foot Fitness	40/60	健康で美しい身体の基盤は「足」から。足の骨やツボを刺激し、柔軟性や血行の向上を目指します。足によく起こる怪我の予防や解決に繋げ、良い姿勢を作っていきましょう。	
		ZUMBA	40	ズンバのクラスは、アップビートな世界各国の音楽やリズムにのせて、楽しく簡単にエクササイズできる、まさに“フィットネスパーティー”です。脂肪燃焼効果も期待できます。	Yamuna Body Conditioning	50/60	特殊なボールにのりながら深呼吸を繰り返して身体の力を抜き、失われた身体のスペースを取り戻し、重力に負けない身体をつくっていくクラスです。	
		adidas GYM&RUN STUDIO	40	「走らなくても、走れる脚をつくる」をコンセプトにしたadidasのトレーニングプログラムです。自体重で行うので関節への負担が少なく、お尻や太ももなどのボディメイクにも効果があります。	栄養セミナー	40	管理栄養士による40分間の特別栄養講座です。月ごとにテーマを替えて、耳よりな情報をお届けします！皆様の健康・トレーニングを栄養面からしっかりとサポートいたします。この機会にご自身の食生活を見直してみませんか？	
		adidas FUNCTIONAL TRAINING	40	運動機能の向上を目的とし、身体を動かすことそのものを楽しみながら行えるトレーニングプログラムです。日常生活やスポーツなど、実際の動きを基にトレーニングし、人が本来持っている身体機能への意識を高めます。	からだリセット教室	60	60分間の「背骨に関する講義とエクササイズ」のクラスです。背骨を中心に動かす事で慢性的な痛みの改善を図り、“重力に負けない身体”を作っていくと共に、痛みの改善を図りましょう。	
		ジムスティック マッスル	40	軽量のスティックとチューブを組み合わせた手軽なフィットネスツール、「ジムスティック」を使って行う筋コンディショニングのクラスです。チューブを使用することで、強度の調節も簡単にインナーマッスルへのアプローチも同時に行っていきます。	カーツ スモールグループ	30	専用のウェアを装着して行う30分間の少人数制加圧トレーニングのクラスです。加圧を行うことで、普段のトレーニングを効率よく、そして効果的なものにしていきましょう。	
		バランスボールEX	40	バランスボールを使っての、全身のトレーニングです。バランスを取ることで体幹やコアを使いながら身体を引き締めていきましょう。姿勢改善の効果も期待できます。	パワープレート® スモールグループ	40	「パワープレート®」は高速の3次元振動を利用した最新のトレーニングマシンです。シェイプアップや筋力向上、柔軟性の向上など様々な効果が期待できます。パワープレート®を利用することで、いつものトレーニングをより効果的なものにしていきましょう！	

有料