

カーディオプログラム

楽しく有酸素運動!! 脂肪燃焼!!

レッスン名	時間	強度	スタジオ1	スタジオ2	内容
シンプルエアロ	40	☆☆	20名	なし	弾みや衝撃の少ないステップを行いながら、音楽に合わせて全身を動かしていくクラスです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ステップエアロ	40	☆☆	17名	なし	ステップ台を用いた昇降運動を音楽に合わせて行うことで、より有酸素運動効果を高めていきます。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
ステップサーキット	40	☆~☆☆	17名	なし	ステップ台を用いて踏み台昇降運動と簡単な筋トレを交互に行うことで体力と筋持久力の向上を目指します。
シェイプエアロ	40	☆☆☆	20名	なし	有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズするクラスです。脂肪燃焼、心肺機能の向上、体力アップを目標の方にオススメです。インストラクターの指示を基に運動を行っていきます。
<small>NEW</small> すわロビ	30	☆	なし	12名	
サルセッション(デモ)	45	☆☆~☆☆☆	20名	12名	世界の音楽に合わせて、音楽を感じながら楽しく身体を動かすダンスフィットネスプログラムです。
ZUMBA	40	☆☆~☆☆☆	20名	なし	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。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング形式のプログラムです。インストラクターの動きを真似し、「踊ることを楽しむ」レッスンです。
STRONG Nation	45	☆☆☆ ☆	20名	なし	音楽と効果音が動きとシンクロした、新感覚のインターバルトレーニングです。
ファットバーンエクストリーム	30	☆☆~☆☆☆	なし	12名	ご自身の身体にとって、最大の負荷をかけて行う決められた自重トレーニングを、有効に休息を取りながら20分間続けます。そうすることからアフターバーンという作用によってエクササイズが終わった後でも脂肪燃焼の効果が持続し、カラダを効率よく引き締めることにつながります。
キックシェイププラス	30	☆☆☆	なし	8名	キックボクシングはムエタイを基にして考案された日本発祥の格闘技です。エクササイズとして行うことで筋トレと有酸素運動が同時にできるストレス発散になるなど様々な効果があります。(実際にサンドバックを利用したレッスンになります)
暗闇キックシェイププラス	30	☆☆☆	なし	8名	キックボクシングはムエタイを基にして考案された日本発祥の格闘技です。エクササイズを暗闇で行う事により周りを気にせず運動ができます。(実際にサンドバックを利用したレッスンになります)
KARATE エクササイズ	30	☆☆~☆☆☆	20名	なし	音楽に合わせながら、武道の動きを行います。
ポルドブラ	45	☆☆	なし	12名	ゆっくり心地よい音楽に、バレエやダンスのようなしなやかな動きを用いながら、体幹や柔軟性を養うプログラムです。
バレエエクササイズ	60	☆☆☆	なし	12名	バレエの動きに加えフィットネスとヨガの要素を取り入れたレッスンです。
ポンポンチア	30	☆	15名	なし	キラキラと輝くポンポンを持って踊ります。「笑顔で」「ポジティブな気持ちで」「互いに励ましあう」チアダンスで、心も身体も元気にしていきましょう。腕や背中をしっかり使って踊れるので、上半身のシェイプアップや姿勢改善にも効果的です。
オールジャンルカーディオ	40	☆☆	17名	なし	様々な(エアロ・空手・ステップ・筋トレ)有酸素運動を行い、飽きずに汗をかけます。
ハワイアンフラ	40	☆~☆☆	20名	なし	年齢に関係なくいつでも始められるフラ。上半身を引き上げながら指先まで使い、曲の内容を表現していきます。ハワイアンミュージックに合わせて心も身体も開放しましょう。
もっとハワイアンフラ	45	☆☆~☆☆☆	なし	12名	フラ経験者対象のクラスです。ベーシックステップをイブハケのビートに合わせてレッスンし、さらにフラを深く掘り下げながら多種多様な曲を踊っていきます。
ストレッチ&ベーシックフラ	30	☆	なし	12名	フラダンスに大切な筋肉を鍛え柔軟にするためのストレッチと基礎となるステップを行います。
楽しく踊るフラダンス	45	☆~☆☆	なし	12名	ハワイアンミュージックの意味を感じながら曲に合わせてステップとハンドモーションで踊ります。