

## 【スタジオ】

プログラム名		内容	定員	レベル
調整系	※ピラティス	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。	25人	-
	※機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ（ストレッチ）、良い姿勢を保つための筋肉を使い（エクササイズ）、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。	25人	-
	※骨盤調整エクササイズ	骨盤周りを中心に、伸ばす・捻るなど様々な動きを行い、歪みを整えるプログラムです。腰痛の予防や改善、冷え性やむくみの解消につながります。（※シューズなし）	25人	-
ヨガ系	※ヨガ	呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせで行うプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。	25人	★
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	初級ステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。	25人	★
	エアロシェイプ	前半は初級レベルのエアロビクス、後半はダンベルを用いたトレーニングを行うプログラムです。シンプルに動き、効果的に鍛えていきます。	25人	★
ダンス系	ZUMBA®	ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。	25人	★★
	SALSATION®	ファンクショナルな要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。	25人	★★
有酸素 & トレーニング系	STRONG NATION®	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プログラムです。全身を効果的に鍛えていきます。	25人	★★
	シェイプアップエクササイズ	お腹周り、お尻周り、太もも周りの筋力トレーニングを行う、インターバルトレーニング要素を含んだプログラムです。	25人	★★
トレーニング系	※体幹トレーニング	インナーマッスル・腹筋や背筋などの体幹部を強化するトレーニングを行うプログラムです。	25人	★

※ シューズ👟の必要はありません。

## 【バーチャル】

プログラム名		内容	定員	レベル
ファイトウ FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。	25人	★★
ファイトウ フリー FIGHT DO FREE		無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむ FIGHT DO。	25人	★★
オキシジェノ OXIGENO		ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。	25人	★
イレブン ELEVEN		自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラムです。	25人	★★★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA		流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラムです。	25人	★
ハイパー シー HYPER C		腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。	25人	★★★
ストレッチ STRETCHING		立位やマットの上でのストレッチを行うリラックス効果の高いプログラムです。	25人	★
メガダンス MEGADANZ		世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。	25人	★★