

スタジオプログラム		
エアロビクス	時間	初心者におすすめの音楽に合わせて動くエアロビクスクラス
エンジョイエアロ	45	基本のステップに慣れた方が行う、初中級エアロビクスクラス。脂肪燃焼などに最適のプログラム。
Latin Express con Salsa®	45	サルサ音楽ムーブメントのエアロビクスクラス。股関節と肩関節の回旋動作を伴い、インナーマッスルを鍛えられるプログラム。
ダンス	時間	様々なジャンルのダンス系プログラム
ジャズダンス	45	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスで、どなたでも参加しやすい初級プログラム。
リトモス	45	ヒップホップ、ラテン、など様々なリズムにより構成されたプログラム。
バレトン	45	バレエ、ヨガなど一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動プログラム。
フラダンス	60	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊るプログラム。
LES MILLSプログラム	時間	世界15,000クラブ以上で楽しませている世界共通のフィットネスプログラム
BODY PUMP	-	重さを自由に換えられるバーベルやプレートを使用し、個人の筋力に合わせて行う全身シェイプアッププログラム。
BODY COMBAT	-	パンチやキックなどの格闘技の動きをベースにした有酸素運動プログラム。
BODY ATTACK	-	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。
LES MILLS CORE	-	主に腹部全体・臀部・背部を強化する30分間の筋肉トレーニングプログラム。
BODY JAM	-	様々なダンスの要素をふんだんに取り入れたエクササイズプログラム。
BODY BALANCE	-	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。 (※45分のクラスはフレキシビリティ、ストレッチ重視のクラスになります)
BODY STEP		ステップ台を使って行うエアロビクスプログラム。ヒップや太ももの引き締めにも効果的です。
GRITシリーズ		予約制 定員:25名 高強度インターバルトレーニング、少人数制で自分を追い込みます
GRIT ストレングス	30	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレングストレーニング。
GRIT カーディオ	30	ランニング動作を軸にした自体重トレーニング。
GRIT アスレティック	30	ジャンプ系エクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化するトレーニング。
ヨガ・ピラティス	時間	集中力を養い、心と体のバランスを整える各種ヨガクラス
リラックス	60	深い姿勢(座位やうつ伏せ)のアーサナで、エネルギーの陰を深めるクラス。
パワー	60	初中級向けパワーヨガ。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを作るクラス。
ピラティス	60	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。

●スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承ください。

●プログラムの途中入場、途中退場は安全上ご遠慮ください。

●レッスン開始10分前より、入場開始の放送をいたしますので、順番にご入場ください。

ジムプログラム		
オムニア	時間	誰でも楽しく、簡単に短時間で運動できるサーキットトレーニング(定員:8名)
オムニア健康体操	15	ストレッチと簡単な筋カトレーニングを行います。運動不足解消やウォーミングアップに最適なクラス。
オムニアルードス	20	運動が苦手な方や初めてオムニアを使う方におすすめ。オムニアベーシッククラス。
オムニアアーデント	20	ルードスより少し強度を上げて、より引き締め効果、体力向上につながるクラス。
GoGo!Running	20	トレッドミルを使用しながら、20分間のサーキットトレーニングを行い、脂肪燃焼・心肺機能向上に最適なクラス。
ストレッチ	時間	全身の柔軟性を高め、怪我の防止へとつなげるクラス
筋膜リリース	20	ツールを使用して筋膜をほぐします。疲労回復、パフォーマンス向上、痛みの改善に最適なクラス。
ポールストレッチ	20	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じるクラス。
ホットプログラム		
ホットヨガ	時間	高温多湿の中で運動を行い、発汗・代謝アップ・シェイプアップ効果を高めるホットヨガクラス
ホットYOGA45ek(エーク)	45	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do(ドー)	45	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。

	時間	
美肌ホットヨガ	45	高温多湿の中でコラーゲントリートメントランプを浴びながら行うヨガクラス。コラーゲンによる美容効果とホットヨガによる運動の効果が融合したクラス。
サーフフィット	45	専用のボードの上で音楽に合わせてバランスをとることで体幹を鍛えることができるクラス。

## ホットヨガ、美肌ホットヨガ、美肌ホットケアルームの注意点

【以下の方はプログラムの参加をご遠慮頂きます】

- ①心疾患・脳血管疾患の有病者、又は過去に発症経験のある方
- ②高血圧症の方(薬服)
- ③参加前の血圧が収縮期血圧(上)140mmHg以上あるいは拡張期血圧(下)90mmHg以上の方(用者)
- ④ブルーゲートにおいて要管理者とみなされた方
- ⑤睡眠不足、二日酔いなどの体調不良の方

※高血圧による薬服用者であっても参加前血圧が140/90以下であれば参加可能です

【持ち物】

- バスタオル程度の大きさのタオル1枚
  - 汗拭き用のフェイスタオル1枚
  - 500ml以上の水分
- ※サウナスーツ等の着用は不可となります  
※レッスンは裸足でのご参加となります(シューズはロッカーへお入れください)

【参加方法】

- 20名の定員となります
- 20分前にスタジオ前にてチケット配布いたします
- スタジオの扉が開きましたらチケットを指定の場所に置いてご入室ください