







プログラム内容のご案内

「痩せたい！」方向けのプログラム

クラス名	時間	内容
脂肪燃焼ヨガ	50分	ダイエット効果の高いポーズを深い呼吸とともに繰り返し動くことで脂肪燃焼効果を高め、痩せやすい体に変えていきます。
ウエストシェイプヨガ	50分	深い呼吸と捻じりのポーズを中心にウエスト周りを刺激し、引き締まったくびれを目指します。
背中やせヨガ	50分	背中や肩甲骨周りを動かし、脂肪がつきやすい背中を引き締めるポーズでスッキリした後ろ姿を目指します。
脚やせヨガ	50分	むくみや冷えの原因になりやすい骨盤の歪みを改善し、下半身を引き締めるポーズですらっとしなやかな美脚を目指します。
ヒップアップヨガ	50分	お尻周りの筋肉を刺激するポーズで、キュッと引き締まった上向きのお尻を目指します。
ピラティスストレッチ	50分	意識しづらい腹部の深層を引き締めるポーズを中心にを行い、女性らしいメリハリのあるしなやかな体を目指します。骨盤のゆがみ改善、姿勢改善にも効果的です。
美ボディシェイプ	50分	二の腕・お腹・お尻・太ももと全身をシェイプアップするプログラムです。引き締めるための筋トレを行い、バランスのとれた体を目指します。筋肉がつき代謝もあがるため、痩せやすい体へと変わっていきます。
リズムシェイプ 	40分	音楽×燃焼運動×筋トレの最強のダイエットプログラム！「地味できつい筋トレが苦手」という方でも、リズムに合わせてエネルギーにカラダを動かすことで、楽しみながら爽快感と達成感が味わえます。
 ハワイアンシェイプ 	40分	ハワイアンミュージックに合わせ、ウエスト周りを徹底的にシェイプ！後半はヨガのポーズを取りながら二の腕を引き締めます。
ボクササイズ 	40分	アップテンポな音楽に合わせてパンチやキックの動作を楽しむ格闘技系エクササイズ。二の腕や背中、お尻、腿周りの引締めにも効果的で楽しみながらストレス発散できるプログラムです。
 モムチャンフィットネス 	40分	一大ブームを巻き起こした韓国発のプログラム。誰でもできる大きな筋肉を動かす筋トレと有酸素運動をバランスよくミックスした運動を行うダイエットプログラム。

「頑張らずにきれいになりたい！」方向けのプログラム

クラス名	時間	内容
美彩心(びさいしん)	50分	腕・デコルテ、お腹と全身のマッサージをしていきます。血液やリンパの流れを良くしながら、デトックス効果を高め、スッキリしたボディラインへと導きます。

「疲れた体を癒したい！」方向けのプログラム

クラス名	時間	内容
リラックスヨガ	50分	ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズで、リラックスしながら行います。普段運動をしていない方、体力に自信がない方でも安心してご参加頂けます。(アロマ:アロマの香りに包まれながら深いリラックスが味わえます)
リフレッシュヨガ	50分	流れるように様々なポーズを取り入れた全身を動かすヨガと心と体のバランスを整えるヨガを行います。体の巡りを良くして不調を改善するとともに心身ともにスッキリと前向きな気持ちになれるプログラムです。(アロマ:アロマの香りに包まれながら心身ともにリフレッシュ感を味わえます)
おやすみストレッチヨガ	50分	優しいヨガのポーズとストレッチポールで体をゆっくり伸ばし、眠りの質を高めます。

●🟡マークのプログラムは、運動量が比較的多いプログラムの為、快適に汗がかける温度設定にしております。

●担当者の都合により、急遽変更または休講となる場合がございます。館内のインフォメーション、れんらくアプリの「お知らせ」をご確認ください。