

## スタジオプログラムの紹介

シェイプアップを目的としたものから好きなことを楽しむプログラムなど、誰でも気軽に参加できるプログラムが勢ぞろい！あなたの「なりたい！」が叶えられるプログラムを見つけて楽しみましょう！

※定員数 30名

### ■「シェイプアップしたい！」方はこちら！

#### □しっかり燃焼！

| プログラム名                           | 時間         | 対象者  | プログラム紹介  |
|----------------------------------|------------|------|--|
| リズムに合わせてトコトン脂肪を燃やす！<br>『エアロダンス★』 | 30分<br>45分 | 入門者  | 音に合わせて振り付けを楽しむ燃焼運動！汗もたっぷりかけて気分爽快！                                    |
| エアロダンス★のレベルアップクラス<br>『エアロダンス★★』  | 45分        | 初級者  |  |
| 脂肪を燃やして下半身をシェイプアップ！<br>『ステップ★』   | 30分        | 入門者  | 音に合わせて振り付けを楽しむ燃焼運動！台を使った昇り降り気になるお尻＆モモ回りにも効果大！                        |
| ステップ★のレベルアップクラス<br>『ステップ★★』      | 45分        | 初級者  |  |
| パンチやキックでストレス発散！<br>『ファイドウ』       | 45分        | 初心者～ | キックボクシング等の振り付けを音に合わせて楽しむプログラム！二の腕・背中に効果絶大！終わった後はとにかくスッキリ心も体も発散間違いなし！ |
| とにかく楽しい！トランポリンエクササイズ<br>『ユーバウンド』 | 30分<br>45分 | 初心者～ | 音に合わせてトランポリンでJUMP & JUMP！参加者の9割が『楽しかった』という大人気プログラム！お尻や太もも周りもしっかり燃焼！！ |

#### □筋肉をつけて代謝アップ！

| プログラム名                                      | 時間         | 対象者  | プログラム紹介   |
|---|------------|------|---|
| 達成感・やみつき感MAX！<br><b>NEW</b> 『エクストリーム55』 x35 | 30分        | 初心者～ | アップテンポな音楽に合わせてながら、下半身を強化するために生まれた究極のプログラム！脚・お尻まわりの引き締めや筋力アップをしたい方におすすめです！（定員：25名） |
| アスリートも愛用！本格トレーニングで効果実感！<br>『バイパー』           | 20分        | 初心者～ | アスリートも使うトレーニングツールを使って短時間で効率よく筋肉をつけたい方には絶対おすすめ！（定員：20名）                            |
| キレイなボディラインを作る！<br>『バレトン』                    | 30分<br>45分 | 初心者～ | しなやかに。そしてキレイに。バレエやヨガの動きを取り入れた、究極の女性の為のボディライントレーニング。                               |
| 韓国発！一大ブームを巻き起こしたダイエットメソッド<br>『モムチャンフィットネス』  | 45分        | 初心者～ | 代謝をあげて脂肪燃焼を効率よくするために作られたダイエットメソッド！女性から絶大な支持を得ているプログラムです。                          |
| 迷ったらまずはこれ！<br>『誰でもできる筋トレ』                   | 20分        | 初心者～ | 誰でもできる！簡単にできる！「筋力をつけたいけどどうしたら良いのかな？」と思ったらまずはここから！全身の基本的な筋トレをマスターできます。             |

### ■「コリや痛みを解消したい！」方はこちら！

| プログラム名                        | 時間  | 対象者  | プログラム紹介  |
|-------------------------------|-----|------|--|
| 不調知らずのからだへ！<br>『ピラティス』        | 45分 | 初心者～ | 頭痛や肩こり、腰痛など体の不調に困っていませんか？その原因は姿勢の崩れかも！？きれいな姿勢を手に入れていつまでも不調知らずの元気なからだに！ |
| ゆるめて・伸ばして全身スッキリ！<br>『からだスッキリ』 | 45分 | 初心者～ | 辛いコリやハリ、重だるい体もスッキリ解消！日々の疲労回復にも効果的！                                     |

### ■「好きなことをトコトン楽しみたい！」方はこちら！

#### □ヨガ

| プログラム名                    | 時間  | 対象者  | プログラム紹介   |
|---------------------------|-----|------|---|
| ヨガを始めるならここから！<br>『やさしいヨガ』 | 30分 | 入門者  | これからヨガを始めたい方にぴったり！まずはここから気軽にトライ！                          |
| 楽しく・無理なく続けられる<br>『ヨガ』     | 45分 | 初心者～ | 体が硬くても大丈夫！自分のペースで呼吸と共に体をゆったり伸ばしましょう！                      |
| キレイに痩せる！<br>『パワーヨガ』       | 45分 | 初心者～ | ハリウッドのセレブたちの間で「キレイに痩せられる！」と人気に火をつけたヨガ。脂肪燃焼、全身の引き締めにも効果絶大！ |

#### □ダンス

| プログラム名                         | 時間         | 対象者  | プログラム紹介   |
|--------------------------------|------------|------|---|
| 世界180カ国で親しまれるダンスプログラム<br>『ズンバ』 | 45分        | 初心者～ | 世界で一番踊られているダンスフィットネスプログラム！軽快なステップとノリノリなミュージックで楽しもう！ |
| 世界中のダンスが楽しめる<br>『メガダンス』        | 30分<br>45分 | 初心者～ | 1回のレッスンで世界中の様々なジャンルの振り付けが楽しめる！ダンス好きには、贅沢なプログラムです。   |

#### □太極拳

| プログラム名     | 時間  | 対象者 | プログラム紹介                                    |
|------------|-----|-----|--|
| 入門太極剣      | 30分 | 入門者 | 趣味を通して健康づくりをしたい方におすすめ！誰でも気軽に本格的な太極拳にチャレンジ！ |
| 初級太極拳（42式） | 45分 | 初級者 |  |
| 初級太極拳（48式） | 45分 | 初級者 |  |
| 太極剣        | 45分 | 初級者 |  |