

スタジオスケジュール詳細一覧（2022年12月～）

＜エアロピクス・ステップ系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
エアロピクス	45分 60分	プリの良い音楽に合わせて、楽しく、全身をダイナミックかつバランス良く動かす、有酸素プログラムです。※担当者によって内容は異なります。	☆～ ☆☆	★～ ★★★
BODYATTACK	45分	シンプルな動きでダイナミックに動くハイインパクトなレッスンです。難しい動きが苦手な方や初めての方でも安心してご参加できます。脂肪燃焼やスタミナアップにオススメです。	☆☆☆	★～ ★★
ステップ	45分	ステップ台を使用し、運動強度を保ちながら台の昇降運動を繰り返し、脂肪燃焼・持久力アップ・下半身のシェイプアップ効果を得られる、台の昇降に慣れた『初中級者』向けのクラス。	☆～ ☆☆	★～ ★★
BODYSTEP	45分	ステップ台を使用し、最新の音楽を楽しみながら多彩なステップパターンを繰り返していきます。脂肪燃焼・下半身シェイプアップ等にオススメです。ステップが初めての方も是非お待ちしております！	☆☆☆	★～ ★★

＜リラックス&ボディコーディネーション系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
プラナヨガ	45分	呼吸（プラナ）の流れを意識して、流れるように体位法（アーサナ）をつなげて行います。呼吸を中心に、アーサナを通じて心身のバランスをとり、体幹を鍛えます。どなたでもご参加頂けます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ヘルピックストレッチ	45分	ほっこりお腹・垂れ下がったお尻・肩こり・反り腰・腰痛・股関節の痛みがある方にオススメです。鍛えにくい骨盤のインナーマッスルを鍛えることで、悩みを解決していきましょう。	☆～	★～
バレトン	45分	フィットネスとバレエとヨガを融合したエクササイズです。筋力・柔軟性・バランス感覚の強化に効果が期待できます。このレッスンは裸足で行ないます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
からだストレッチ	45分	筋肉の緊張緩和と血流改善、身体パフォーマンスアップ、障害予防の効果がります。初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。皆様のご参加お待ちしております。	☆～	★～
パワーヨガ	45分	筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化して改良した、「動」と「静」の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイル。ヨガの効果をしっかりと実感できるプログラムで、運動量が多いので、代謝がよくなり、集中力も強化、ストレス解消にもなります。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★
経絡ヨガ	45分	ヨガのポーズで体中の経絡を刺激してめぐりの良い身体を目指しましょう！リラックス！	☆☆	★～
やさしいヨガ	45分	機能解剖学に基づき簡単なポーズから身体に気づきを与えていく初心者から経験者まで楽しめるヨガになります。	☆～ ☆☆	★ ★
美ユティーストレッチ	45分	肩甲骨・首周り・頭皮・表情筋の筋肉をマッサージで緩め、首肩コリを改善・フェイスラインを整えます。	☆	★
ストレスリリース	45分	呼吸法・メディテーション・リラクゼーショントレーニングを行い、あらゆるストレス解放するプログラムです。	☆☆	★★
かんだんストレッチ	45分	筋肉を伸ばし、その柔軟性を高めます。仰向けで呼吸を整え、身体を十分に温めてから伸ばしますので疲労の回復にも効果的です。	☆☆	★★
リフレッシュヨガ	45分	ヨガのポーズをベースにアレンジし、呼吸にあわせ、しなやかに身体を動かしていくクラスです。	☆☆	★★
やさしいアロマヨガ	45分	リラックス効果の高いアロマの香りの中で、身体をほぐし巡りを良くし、心身の疲れを癒していきます。	☆☆	★★
ゆったりアロマヨガ	45分	アロマの香りに包まれながら、ポーズや呼吸を楽しみます。香りと共にリラックス効果を十分に深めていきます。	☆	★
筋膜リリース	30分	ストレッチポールを使用し、筋肉の周りに付着している筋膜をはがし、パフォーマンスアップに繋がります。腰痛や肩こり、疲労がたまっている方にもオススメです。	☆～	★～
adidas YOGA	45分	アシュタンガヨガのスタイルをフィットネスに進化させたヨガ。多い運動量により筋力、柔軟性筋持久力を高めます。	☆☆☆	★★★★
タイ式ヨガ	45分	身体の疲れやコリをほぐし、バランスを整えるクラスです。身体のケアに最適です。	☆	★
調整ストレッチ	45分	骨盤や背骨周辺の筋肉にアプローチをかけて姿勢不良からくる不調の改善や軽減に繋げていくレッスンです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
自律神経を整えるヨガ	45分	心地良い呼吸を取り入れながら呼吸と弛緩のバランスを上手く取り入れ自律神経を整えていきます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ヨガ	45分	心身をリフレッシュさせるヨガです。ゆっくりとした呼吸や動作、ポーズを通して丁寧に動いていきます。	☆☆	★★
ボールストレッチ	45分	脊柱・骨盤を整え、背部の緊張をやわらげ、関節可動域の拡大、胸郭の可動性を改善し深い呼吸に導きます。	☆	★
リラックス整体	45分	身体のバランスを整えながら、血液のながれを良くしていきますので、自律神経が整い免疫力を高めます。	☆	★
キレイになるヨガ	45分	日本ヨガ界の第一人者ケンハラクマ氏が考案したプログラムで、初心者の方や運動不足の方にもオススメな程良い運動量のヨガです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ピラティス	45分	過度な負荷をかけることなく自身の体重を利用して、筋肉のバネ作用で身体を動かすことで身体の奥のインナーマッスルや表面のアウトマッスルまで左右のバランスを整えながら鍛えることができます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
アロマヨガ	45分	アロマの香りに癒され、心地良い空間で心身をリラックスさせていくヨガです。	☆☆	★★
アロハフラ	45分	フラのステップとハンドモーションを使い、ハワイアンソングに合わせて笑顔で踊る有酸素運動です。	☆	★
リラックスストレッチ	45分	普段の生活で抱えがちな身体の不調の改善をテーマに、誰でも簡単にできるプログラム。心と身体を健康にしたい方にオススメです。	☆	★
リラックスヨガ	45分	ゆったりとした呼吸のリズムで無理なく簡単なストレッチ系のポーズで、気持ちよく身体を緩めます。時々ボディメイクも行います。	☆～ ☆☆	★～ ★★
からだほぐし	45分	簡単な自力整体法で、血液・リンパ液の流れを良くし、関節可動域を広げ、疲労やむくみ等を改善させます。	☆	★
BODYBALANCE	30分 45分	ヨガ・太極拳・ピラティスなどをベースとしたスズミルズの静的プログラムになります。バランス能力・基礎筋力の向上・体幹を鍛えることでシェイプアップに効果が期待できるクラスです。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ゆったりストレッチ	45分	立姿勢から始まり、全身の筋肉機能を高め、身体のバランス能力とストレッチ効果を意識するクラス内容です。	☆☆	★★

＜筋コンディショニング系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
BODYPUMP	30分、45分 60分	バーベルを使用し、低負荷高回数のウェイトトレーニングを行う有酸素運動を主体としたレッスンです。重さが自由に調節でき、初心者は軽重量から始めることができます。	☆☆☆	★★
バレトン	45分	フィットネスとバレエとヨガを融合したエクササイズです。筋力・柔軟性・バランス感覚の強化に効果が期待できます。このレッスンは裸足で行ないます。	☆	★
GRIT	30分	STRENGTH、ATHLETIC、CARDIOの3種類があるHIT（高強度）トレーニングです。短時間のトレーニングで絶大な脂肪燃焼効果が得られます。	☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★
尻トレ	45分	お尻に特化し、ストレッチやトレーニングを行います。腰痛、垂れ尻、ピーマン尻にお悩みの方にオススメです。	☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★
TONE	30分 45分	STRENGTH、CARDIO、COREの3種類が1つに集約された心肺機能向上トレーニングです。健康維持・太りづらい体作りに効果的です。老若男女問わず無理なくご参加頂けます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★

＜バイク系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
初めてのインドアバイク	30分	バイクに乗ることが初めての方もセットアップからテクニクまで様々な場面のライディングテクニクを向上できます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
RPM	30分 45分	スピニングバイクを使用し、音楽に合わせてバイクレースのように動きを変化させながらカロリー燃焼が期待できるプログラムです。	☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★
SPRINT	30分	インドアバイクを使用し、高強度トレーニング（HIT）を行なうプログラムです。短時間で脂肪燃焼や持久力の向上を期待できます。	☆☆☆☆	★★★★
THE TRIP	45分	デジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、革新的なサイクルワークアウトです。しっかりカロリー消費し、さらなるシェイプアップ、モチベーションアップに繋がります。	☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★

＜ハンモック系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
エアリアルヨガ	45分	ハンモックを使用し様々なポーズを決めることで、心と身体を解放し姿勢を整えて良い睡眠を手に入れます。※体重90キロまでとなります。	☆～ ☆☆	★～ ★★

＜格闘技系＞

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
タイガーキック	45分	キックとパンチの組み合わせで、1Rオリジナルの格闘技エクササイズです。脂肪燃焼と総合的な体力作りにも効果的です。	☆☆☆	★★★
BODYCOMBAT	30分、45分 60分	様々な格闘技の要素を取り入れ、脂肪燃焼・心肺機能を向上させるワークアウトです。お腹、背中まわりのシェイプアップに効果的です。	☆☆☆	★★★
シェイプファイター	45分	音楽に合わせて格闘技の動きで、身体の引き締め・シェイプアップ・ストレス発散に効果的です。	☆☆	★★
GROUP fight	45分	Group Fightは、ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技の動作から取り入れた動きをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的なワークアウトを創り上げています。	☆☆	★★
ZWV STRIKE	45分	実際にボクシンググローブを付け、サンドバックやミット打ちを行うサーキットプログラムです。格闘技未経験からでも参加可能です。ストレス発散にも効果的です。	☆☆☆	★★★
煌伎匠 -OHGINOSYO-	45分	武道の技をオマージュしながら、音楽に合わせて形・突き・蹴り等を行い、カッコ良く自分磨きの鍛錬が出来る、格闘技系アクションエクササイズです。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★