

# スタジオスケジュール詳細一覧（2023年8月～）

## ＜エアロビクス・ステップ系＞

| クラス名       | 時間         | クラス内容                                                                                            | 強 度        | 難易度         |
|------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|
| エアロビクス     | 45分<br>60分 | ホリの良い音楽に合わせ、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。                                | ☆☆<br>☆☆   | ★～<br>★★★   |
| BODYATTACK | 45分        | シッパ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。               | ☆☆☆        | ★～<br>★★    |
| 体幹フィットピクス  | 45分        | 有酸素運動や筋力トレーニングをバランス良く取り入れたクラスです。ウォーミングアップはエアロビクス20分程度行い、身体を温め3～5種目の自重トレーニング後、クールダウンはストレッチで終了します。 | ☆☆～<br>☆☆☆ | ★★～<br>★★★★ |
| 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。             | ☆☆         | ★～<br>★★    |
| 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バターンを繰り返ししていきます。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！     | ☆☆☆        | ★～<br>★★    |

## ＜ダンス系＞

| クラス名       | 時間  | クラス内容                                                                                                       | 強 度        | 難易度        |
|------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|
| BODYJAM    | 45分 | ダンスフィールドを楽しみながらおこなうカーディオワークアウトクラスです。最新のダンススタイルと最もホットなニューサウンドを融合させたスタイルで運動機能向上や身体的にも感情的にも大きな効果が期待できるプログラムです。 | ☆☆☆        | ★★★        |
| ZUMBA      | 45分 | 様々な国の音楽に合わせたダンスプログラムです。クラブにいる感覚を想定して作られたエクササイズで、エアロビクスや筋力トレーニングを織り交ぜた動きが特徴です。                               | ☆☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |
| HIPHOP     | 45分 | ヒップホップのリズムに合わせて、動く楽しさを感じて頂けるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。                                                           | ☆☆         | ★★★        |
| FREE STYLE | 45分 | 様々なダンスのジャンルに合わせて基礎動作から振付まで楽しく行えるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。                                                       | ☆☆         | ★★★        |
| サルサエクササイズ  | 45分 | 楽しいテンのサルサ、パチャータ、チャチャ等のリズムに乗り、心も身体もシェイプアップします。                                                               | ☆☆         | ★★         |
| SHBAM      | 45分 | ダンスといえば楽しいというイメージがあるかもしれませんが、SHBAMはとても動きがシッパルです。1曲ごとに動きが完結しているので色々なダンススタイルが楽しめます。                           | ☆☆         | ★～<br>★★★  |
| ベリーダンス     | 45分 | お腹をたくさん動かす事で体幹が鍛えられ姿勢も良くなり、ウエストラインは美しくなれていきます。                                                              | ☆☆         | ★★         |

## ＜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<br>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、初心者も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。このレッスンは検定で行います。                     | ☆           | ★          |
| GRIT          | 30分            | STRENGTH、ATHLETIC、CARDIOの3種類があるHIIT（高強度）トレーニングです。長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。              | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |
| やさしいポップピラティス  | 45分            | LA発！新感覚のトータルボディワーク。音楽とピラティスを融合させ、マットの上で踊るかのよう全身の筋肉を動かし、効果的にボディメイクやダイエット、身体の不調改善にアプローチします。 | ☆☆～<br>☆☆☆  | ★～<br>★★★  |
| 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。                                       | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |
| TONE          | 30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。若者男女問わず無理なくご参加頂けます。   | ☆☆～<br>☆☆☆  | ★～<br>★★★  |
| LESMILLS CORE | 30分            | 上半身と下半身とつなぐ重要な役割を担う体幹、お尻周りに中心に、チューブやプレートを使用し、基礎体力の向上、筋持久力の向上が期待できるプログラムです。                | ☆☆～<br>☆☆☆  | ★★         |

## ＜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ックまで様々な場面でライディングテクニックを向上できます。                             | ☆☆～<br>☆☆   | ★～<br>★★   |
| RPM         | 30分<br>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。                        | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |
| SPRINT      | 30分        | インドアバイクを使用し、高強度トレーニング（HIIT）を行うプログラムです。短時間で脂肪燃焼や筋力向上を期待できます。                         | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |
| 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。 | ☆☆～<br>☆☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |

## ＜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、心と体を解放し姿勢を整えて良い体幹をキープ出来ます。※体重制限は90キロまでとなります。 | ☆☆～<br>☆☆ | ★～<br>★★ |

## ＜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て、1人対1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効果的です。                                          | ☆☆☆        | ★★★        |
| BODYCOMBAT      | 30分、45分<br>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            | 音楽に合わせた格闘技の動きで、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、シッパルに楽しく、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。                   | ☆☆☆        | ★★★        |
| 煌煌匠 -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。                         | ☆☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★★★ |

## ＜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、アーサナを通し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。                               | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| ベルビクストレッチ   | 45分        | ほっそりお尻、垂れ下がりお尻、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す。                                       | ☆☆～        | ★～       |
| パワーヨガ初級     | 45分        | 基本の太陽礼拝や、THE・ヨガなポピュラーなポーズを正しく楽しくお伝えします。ヨガで筋肉痛になってみませんか？                                                                | ☆☆         | ★★       |
| 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、障害予防の効果ががあります。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        | 60分        | ヨガのポーズで体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。                                                                    | ☆☆～<br>☆☆  | ★        |
| 美ユーストレッチ    | 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。                                                                       | ☆          | ★        |
| ストレスリリーフ    | 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、あらゆるストレスを解放するプログラムです。                                                                   | ☆☆         | ★★       |
| かんたんストレッチ   | 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、身体を充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        | リラクゼーション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        | ストレッチボールを使用し、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がっていくレッスンです。                                                                     | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| 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。                                                                          | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| ハズレ（はっそく）ヨガ | 45分        | 座位と基本の立位をバランス良く取り入れたレッスンです。毎回ヨガの哲学をお伝えしていきます。                                                                          | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| ポールストレッチ    | 45分        | 肩・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香ラハク氏が考案したプログラム。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。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。            | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| 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。                                                           | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| 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。                                                                      | ☆          | ★        |
| 癒しヨガ        | 45分        | ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズを行っていきます。身体は伸びを感じながら、心もリラックスしていきます。                                                              | ☆          | ★        |
| BODYBALANCE | 30分<br>45分 | ヨガ・太極拳・ピラティスなどをベースとしたレス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。                                 | ☆☆～<br>☆☆☆ | ★～<br>★★ |
| Q-REN       | 45分        | 簡単なマッサージ・ストレッチ・呼吸法で展開するクラスです。血行促進・可動域向上・骨盤調整を目指し心と身体をストレスから解放します。                                                      | ☆☆         | ★        |
| おはようヨガ      | 45分        | 午前中の早い時間ヨガを行うことで、交感神経を優位にし、一日を元気に始めましょう！睡眠時にこばった筋肉をほぐすので、むくみ解消になります。                                                   | ☆☆～<br>☆☆  | ★～<br>★★ |
| 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。                                                                     | ☆☆         | ★★       |