

スタジオスケジュール詳細一覧（2024年1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 60分	ホ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	シブシブ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。	☆☆☆	★～ ★★
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。	☆☆～ ☆☆☆	★★～ ★★★★
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！	☆☆☆	★～ ★★

＜ダンス系＞

クラス名	時間	クラス内容	強 度	難易度
BODYJAM	30分 45分	ダンスフィール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。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★
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はとても動きがシンプルです。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。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★
LES MILLS DANCE	45分	10曲のトラックで構成され1曲完結です。誰でも動きをマスターしやすく自然と音楽と動きがカラダに入り純粋にダンスを楽しむことができます	☆☆☆	★★★★
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くびれていきます。	☆☆	★★

＜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 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。このレッスンは様式で行います。	☆	★
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。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。	☆～ ☆☆☆☆	★～ ★★★★
STONE	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。老若男女問わず無理なくご参加頂けます。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★
LES MILLS 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。	☆☆～ ☆☆☆	★★

＜バイク系＞

クラス名	時間	クラス内容	強 度	難易度
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（HIIT）を行うプログラムです。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。	☆～ ☆☆	★～ ★★

＜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、R1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、シンプルに楽しく、効果的なワークアウトを盛り上げます。	☆☆	★★
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。	☆～ ☆☆	★～ ★★★★

＜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。	☆～ ☆☆	★～ ★★
ペルビックストレッチ	45分	ほっそりお腹・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。	☆～	★～
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。	☆～ ☆☆	★
美ユティストレッチ	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。	☆	★
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。	☆☆	★★
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くし、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に取り入れ自律神経を整えていきます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
八咫則（はっしやく）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。	☆～ ☆☆	★～ ★★
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。	☆	★
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。	☆	★
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 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。	☆～ ☆☆☆	★～ ★★★★
ゆったりヨガ	45分	ゆったりと呼吸しながら、動きやポーズを楽しみます。体の内側からも温め、心身のリラックス効果を十分に深めていきます。	☆	★
ハタヨガ	45分	心と身体を健康的に保つ事を目的としたヨガの一種。クラスで様々なポーズを行うことでリラックスや柔軟性、筋肉の向上、ストレス軽減などが期待できます。	☆～ ☆☆	★～ ★★
顔ヨガ	45分	上半身、頭皮などをほぐし、そのあとお顔を円山動かします。筋肉を動かし、コリやむくみを取ることで目はぱっちり！輪郭はシャッキリします。継続することで効果絶大。にっこりするようなお顔を手に入れましょう	☆	★
Q-FREN	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。	☆	★
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。	☆☆	★★