

○ エアロビクス

フィットネスクラブのスタジオと言えば…各レベルのプログラムをご用意しました。

* ステップは台を使った昇降運動

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
スタートエアロII	30、45	☆	なし	初心者、はじめての方におすすめのクラス。エアロビクスの基本のステップを覚えませす。Iでは、エアロビクスの基本をしっかりと身に付けます。IIでは、少しテクニカルな動きも取り入れて楽しませます！
やさしい ステップ	30	☆	ステップ台	初心者、はじめての方におすすめのクラス。基本のステップ運動を覚えませす。
ラテンエアロ	45	★〜★★	なし	初級〜中級クラス ラテンエアロビクスです。 ラテンのリズムと振りで、明るく楽しく踊りましょう。
ベーシックLow	45	★☆	なし	初級クラス エアロビクスの入門クラスです。 リズムに合わせて簡単なステップを覚えませす。 膝、腰に負担のないクラスです。
ベーシックHi	45	★☆	なし	初級クラス エアロビクス 簡単なステップのジョギングが入る入門クラスです。
ベーシックSTEP	45	★☆	ステップ台	初級クラス ステップ台（踏み台）を使ったクラスです。 簡単なステップを組み合わせていきます。
バーニングLow	45、60	★★	なし	中級クラス ローインパクトで脂肪燃焼を効率的に高めます。
バーニングHi	45	★★☆	なし	中級クラス ロー&ハイの組み合わせ 持久力、筋力を高めより効率よくカロリーを消費させます。
STEPテクニック	45	★★	ステップ台	中級クラス ステップ台を使いステップの豊富な運動量とバリエーションで楽しませます。
バーニングヒートMIX	60	★★★	なし	上級クラス エアロビクス 様々な動きの組み合わせを覚え、脂肪燃焼を促進させます。
ヒートスペシャルレッスン(II)	60〜75	★★★★	なし	初級〜上級 エアロビクス 1週間に1回、何もかも忘れて、インストラクターがお客様と楽しませます。いつ入場、退場してもかまいません。2時間楽しんでOK！
JAZZダンスエアロ	45	★★	なし	JAZZダンスとエアロビクスを組み合わせたレッスンです。初めての方も、エアロ好きな方も新たな刺激で楽しむこと間違いなしです！

○ コア系

ヨガ・ピラティス、話題のグラビティをはじめ、美しい身体、カッコ良い身体を作って健康体を目指します。

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
BOSUバランス	30	★★	BOSU	BOSUを使用し、関節可動域の拡大、柔軟性、反動性を高めるためのトレーニングを行います。初級者から上級者まで楽しませながら、バランス感覚を養っていきます。
ピラティス	30、45	★	なし（マット）	ピラティスの基本を習得し、基礎体力をアップさせるクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。
グラビティグループ	30、45	★〜★★	グラビティ	GTSを使用し、筋力や持久力をアップさせる独特のエクササイズとなります。音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう。
BOSU Boot CAMP	45	★〜★★★	BOSUなど	BOSUを使用しているインターバルトレーニングで、燃費力や持久力、バランス能力を高めていきます。初級者〜上級者まで自分のレベルに合わせて動かせます！
キープアップYOGA	30、45、60	★	なし（ヨガマット）	（アルペンヨーガ）ヨーガの入門クラス。ヨーガの呼吸法＆美しいポーズを身につけて、体のコンディショニングを整えます。
スタンダードYOGA	60	★☆	なし（ヨガマット）	初心者向きヨーガ 20種類以上の基本ポーズを覚え、美しい身体をめざします。
リラックスYOGA	45	★☆	なし（ヨガマット）	初心者向きヨーガ 呼吸法とポーズを覚えていきます。
ハーモニックYOGA Basic	30、45、60	★★	なし（ヨガマット）	（アルペンヨーガ）初級クラス 呼吸と体のバランスを整えて、しなやかな体をつくります。
ハーモニックYOGA チャレン	45、60	★★☆	なし（ヨガマット）	（アルペンヨーガ）中級クラス 難しいポーズにチャレンジしながら体力、筋力を高めます。
アクティブYOGA	60	★★★	なし（ヨガマット）	上級クラス 筋力の強化、柔軟性を高め、心をつきりさせます。バランス感覚もアップします。
アシュタンガYOGA	90	★★★	なし（ヨガマット）	ダイナミックなヨーガ 気持ちのいい汗をかきたい、引き締まった健康な身体を手に入れたい方向けです。心をスッキリさせ、活力を増加させましょう。YOGAマットが必要です。

○ 格闘技

格闘技はストレス解消に最適！パンチにキック！気軽にチャレンジ！！

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
太極拳	60	★〜★★	なし	優美でゆったりとした動きを身につけ、心身共に相乗効果をねらいます。
ムエタイエクササイズ	60	★〜★★	なし	カッコいいパンチやキックを楽しむクラスとなります。シェイプアップとストレス解消に効果的！！
キックMIX	45	★☆	なし	初級レベルのエアロビクスとキックボクシングを融合させたクラスです。
キック 1	30	★☆	なし	キックボクシングのパンチとキックを安全な形で取り入れた脂肪燃焼効果の高い入門編です。パンチとキックの基礎を行います。
カーディオキックボクシング2	45	★★	なし	簡単なコンビネーションを取り入れ、脂肪燃焼効果を高めていきます。キック1になれた方！
カーディオキックボクシング3	60	★★★	なし	パンチとキックの動きを取り入れたコンビネーションを取り入れ、有酸素効果も兼ねたもっとも強度の高いクラスになります。

○ アクアビクス

水中運動で脂肪燃焼・筋力アップ！更にウォーターパワーでリラックス！

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
ウォーキング	15〜30	☆	なし	簡単な歩く動作を基本とし、水中を移動しながら行う全身運動。内面の筋肉に働きかけ、美しい姿勢を作るのに必要な筋力を強化するクラス。
ウォーク&ジョグ	30	★	なし	ウォーキング中級者のクラス。水中で早歩きやジョグを行い効果的にカロリーを消費させましょう。
ステップウォーク	30	★	なし	通常のウォーキングに、簡単なアクアビクスの動きを取り入れたクラス。
ヨーガ	30	★	なし	水中で行うヨガクラス。水中では浮力により関節可動域が広がりやすく、水が体をサポートしてくれるので転倒の心配がなく、簡単にポーズが達成できます。
水泳部	30	★★	なし	ホントの部活ではありません（笑）。仲間をつくりながら、上達を目指します。みんなで内容を決めながら行っていきます。加齢29m泳げればOK！
ボディシェイプアクア	45	★	なし	シェイプアップを目的にウォーキングや様々なステップを組み合わせたクラスとなります。
ピラティス	30	★	ヌードル・リング	ヌードル、リングなどの浮き具を使用し、美しい姿勢に必要なインナーマッスル内側の筋力を強化するクラス。
アクアビクス	30、45	★〜★★	なし（ミット）	色々なステップバリエーションを組み合わせて、楽しみながら行う有酸素運動。
AQUA&ボール	45	★〜★★	ボール	ボールなどを使用しストレッチ、バランス、筋力アップを促しながら、効果的にカロリーを消費します。
AQUAオリジナル	30、45	★〜★★★	ヌードル・リング・ミットなど	ヌードル、リング、ミットなどを使いより早いシェイプアップ効果を狙います。

○ スイミング

かっこよく・きれいに泳ぐ。

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
カナツチ	30	☆	ヘルパー、ビート板	超初心者向けのクラス。水の苦手克服、水慣れを目指す方に超オススメのクラスです。
クロール①	30	☆	ビート板等	基本的な泳ぎの姿勢をマスターして、クロールに必要なバランス感覚を養います。
クロール②	30	☆	ビート板等	ムリ、ムダをなくし、カッコ良くキレイにクロールを泳ぎます。
平キック	30	☆	ビート板等	平泳ぎのキック動作の基本を習得します。これから平泳ぎをしたい！という方にオススメ！
背泳ぎ	30	★	色々	背中で深く背泳ぎや、基本的なキック、フルの練習を行います。
フィンスイムシェイプ	45	★★	フィン	脂肪燃焼を目的として、フィンを使ってたくさん距離を泳ぎます。
泳ぎこみ	30、45	★★★	色々	中級〜上級クラス。フォームを改善し、楽に800〜1000mを泳ぎましょう。
バタフライ	30	★★	色々	バタフライの基本となるフォームや動きの練習を行います。
水慣れ 泳ぎこみ	45	★★	なし	レッスンの最初はみんな水慣れスイム。その後はレベルに合わせてたくさん泳ぎ、泳力をつけていきます。

○ シェイプアップ

道具を使って、身体をりきしめたりコンディショニング向上。

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
シェイプMAX	30、45	★〜★★	バーベル・ステップ	専用のバーベルを使用し音楽に合わせて筋力向上！を目指しましょう。
グラビティMAX	30	★〜★★	グラビティ	GTSを使っでの全身トレーニングと、筋コンディショニングを組み合わせたクラス。

○ ダンス

音楽に合わせて踊って踊ってたのびます！

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
HIP HOP	45	★★	なし	HIP HOPの入門クラスです。 基本動作を覚えて楽しく踊りましょう。
Girls HIP HOP	45	★☆	なし	基本的な体の動かし方と文字通りガールズスタイルのHIP HOPを行います。

○ リフレッシュ

身体のバランスを整えたり、関節可動域を広げていきます。疲労回復効果あり！

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
コアオリジナル	45	☆	ストレッチボール	専用のボールを使い、筋肉のこり、歪みをほくします。さらにほぐれた身体に新たな筋肉を再教育し、本来の姿勢を取り戻し疲れにくい強いカラダをつくりまします。
健美操	60	☆	なし	健康体操です。どなたでも簡単に気持ちよく身体を動かさせます。
ヒーリングストレッチ	45	☆	ストレッチマット等	リラックスした心地良い音楽の中、自由にストレッチやストレッチボールをお楽しみ下さい。途中入退場OKです。
バランスボール	30	☆	バランスボール	バランスボールに乗ることで、身体のバランス能力を養ったり、小さな筋肉にも刺激を与えていきます。
コンディショニング	15	☆	ストレッチマット	現在の体力を維持し、からだを調整しやすくなります。
フットセラピー	30	☆	ストレッチマット	足裏をリンパマッサージで刺激していきます。健康は足底から！
リラククスストレッチ	15、30	☆	ストレッチマット	ゆっくりとしたリズムで行なうストレッチで、どなたでも参加できるプログラムです。

強度 ★ … 1 ☆ … 0.5

※…アルペンオリジナルプログラム