

○ エアロピクス

フィットネス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ⅠⅡ	30、45	☆	なし	初心者、はじめての方におすすめのクラス。エアロピクスの基本のステップを覚ええます。Ⅰでは基本をしっかりとし身に付け、Ⅱでは少しシニカルな動きも取り入れて楽しみます！
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えます。
ラテンエアロ	45	★～★★	なし	初級～中級クラス ラテンエアロピクスです。 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 エアロピ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えます。 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 エアロピクス 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を効率よく燃焼させましょう。
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しましょう。
STEPテクニク	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みましょう。
バーニングヒートMIX	60	★★★	なし	上級クラス エアロピクス 様々な動きの組み合わせを覚え、脂肪燃焼を促進します。
ヒートスペシャルレッスン(Ⅱ)	60～75	★★★★	なし	初級～上級 エアロピクス 1週間に1回、何れも忘れて、インストラクターがお客様を楽しめます。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ダンスとエアロピ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める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、関節周囲の筋力、柔軟性、反応性を高める総合的なトレーニングをしていきます。初級者から上級者まで楽しみながら、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	GT S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。音楽に合わせて美しく身体を動かしましょう。
BOSU Boot CAMP	45	★～★★★★	BOSUなど	BOSUを使用し、インターバルトレーニングで、燃焼力や持久力、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けます！
スタート YOGA	30、45、60	★	なし(ヨガマット)	ヨーガの入門クラス。ヨーガの呼吸法&優しいポーズを身につけて、体のコンディションを整えます。YOGAが初めてな方もお気軽に参加できます。
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&ポーズを覚えていきます。
ハーモニク⑥ YOGA Start	45	★	なし(ヨガマット)	ハーモニクYOGA Startは、阿部インストラクターが考案し、商標登録をしたプログラムです。初心者、YOGAが初めての方でも安心！気持ちよく身体をほぐしていきます！
ハーモニク⑥ YOGA Basic	30、45、60	★★	なし(ヨガマット)	ハーモニクYOGA Basicは、阿部インストラクターが考案し、商標登録をしたプログラムです。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。
ハーモニク⑥ YOGA チャレンジ	45、60	★★☆	なし(ヨガマット)	ハーモニクYOGA チャレンジは、阿部インストラクターが考案し、商標登録をしたプログラムです。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)	筋力の強化、柔軟性を高め、心をすっきりさせます。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にいます。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	優雅でゆったりとした動きを身につけ、心身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ピ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になれた方に！
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、有酸素効果も挙げたもっとも強度の高いクラスになります。

○ アクアピクス

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群を強化するクラス。
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しましょう。
ヨーガ	30	★	なし	水中で行うヨーガクラス。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。
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。
アクアピクス	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、楽しみながら行う有酸素運動。
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です！
背泳ぎ	30	★	色々	背中で深く背浮きや、基本的なキック、フルの練習を行います。
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-425m泳げればOK!
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。

○ シェイプアップ

道具を使って、身体をひ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	GT Sを使って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のしみます！

レッスン名	時間	強度 難易度	アイテム	内容
HIP HOP	45	★★	なし	HIPHOP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。

○ 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、歪みをほぐします。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せます。
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、からだを調整しくクラスです。
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سس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