

2011年3月 グループエクササイズ 内容詳細

◆ カーディオダンス (旧エアロボックス)

レッスン名	時間	初心者マーク	旧クラス	内容
カーディオダンス リフレッシュ	30		スタートエアロ	初心者、はじめての方におすすめのクラス。エアロボックスの基本動作を覚えます。
カーディオダンス シェイプアップ ウォーク	40		ベーシックLOW	脂肪燃焼に効果的なウォーキング動作を組合わせたクラス。しっかりと脂肪を燃やし、シェイプアップしたい方にオススメです。
カーディオダンス シェイプアップ ジョグ	30		ベーシックHi	脂肪燃焼に効果的なウォーキングとジョギング動作を組合わせたクラス。しっかりと脂肪を燃やし、シェイプアップしたい方にオススメです。
カーディオダンス コンビネーション ウォーク	40・50		バーニングLOW	旬のコンビネーションを楽しみたい方向けのクラス。
カーディオダンス コンビネーション ジョグ	40		バーニングHi	ハインパクトの連続動作にチャレンジし、体力をつけたい方向けクラス。
カーディオダンス オリジナル	60		バーニングヒートMIX	インストラクターのオリジナルプログラムをお楽しみください。

◆ カーディオStep (旧ステップ)

レッスン名	時間	初心者マーク	旧クラス	内容
カーディオStep リフレッシュ	30		やさしいSTEP	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す。
カーディオStep シェイプアップ	40		ベーシックSTEP	ステップの基本動作を使ったエクササイズです。シェイプアップしたい方にオススメです。
カーディオStep コンビネーション	40		STEPテクニック	難度が比較的高いレッスンです。コンビネーションを楽しみたい方にオススメです。
カーディオStep アドバンス	45		STEPテクニック	難度および強度が比較的高いレッスンです。コンビネーションと大きな動きを楽しみたい方にオススメです。

◆ ラディカルフィットネス (新プログラム)

レッスン名	時間	初心者マーク	旧クラス	内容
FIGHT-DO 34	30・45・60		カーディオキック ボクシング	格闘技のエッセンスを取り入れた、強度や脂肪燃焼効果の高いクラスです。音楽とパンチ・キックが重なり、とても気持ちよく動けます。
RADICAL POWER 12	30・45・60		シェイプMAX	バーベルを使用した筋力トレーニングのクラスです。音楽を楽しみつつ、効果的なボディシェイプを実現できます。
POWER CARDIO 12	45		シェイプMAX	バーベルエクササイズ+エアロボックスのクラスです。短い時間で確実に効果を出したい方にはぜひオススメです。

◆ YOGA・ピラティス系

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
ハーモニック YOGA ① Basic	45・60		150~175kcal	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 ① チャレンジ	45・60		180~220kcal	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。
リラクセーションスタイル YOGA	40・50・60		170~220kcal	アーサナを、呼吸によって流れるように連続的につなぎ合わせながら心と身体、呼吸を結びつけ身体の強化や柔軟性の向上を目指します。
アクティブスタイル YOGA	40・50・60		190~250kcal	アーサナを、呼吸によって流れるように連続的につなぎ合わせながら身体の機能向上や強化、柔軟性の向上を目指します。
ピラティス マットエクササイズ	30・40		160~200kcal	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。

◆ 筋コン

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
BOSUバランス	20・30		100~190kcal	BOSUを使用し、関節周囲の筋力、柔軟性、反応性を高めるトレーニングです。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。
グラビティグループ	45		390kcal	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。
バランスボール	40		160kcal	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。

◆ リフレッシュ

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
骨盤エクササイズ	50		200kcal	骨盤のゆがみを直し、身体のバランスを整えていくエクササイズです。結構汗が出ます！初めての方でも楽しめます！
コアオリジナル	40		160kcal	専用のボールを使い、筋肉のこり、歪みをほぐします。本来の姿勢を取り戻し疲れにくい強くなやかなカラダをつくります。
フットセラピー & ストレッチ	30		120kcal	足裏のリンパマッサージと、ストレッチを組み合わせで行います。誰でもゼッタイに気持ちよいプログラムです！

◆ アクアピクス

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
ウォーキング	15~30		180kcal	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します。
ウォーク&ジョグ	30		190kcal	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。
アクアストレッチ	30		180kcal	水中で行うストレッチクラス。水中では浮力により関節可動域が広がりがやすく、簡単にストレッチが出来ます。
アクアダンス	30・45		210・300kcal	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です。
AQUAオリジナル	30・45		220・310kcal	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を効果を狙います。
アクアで筋コン	15		120kcal	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を効果を狙います。

◆ スイミングレッスン

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
スイム カナツチ	30		160kcal	超初心者向けのクラス。顔に水をつけるのが苦手な方、はじめてプールに入る方にオススメです。
水慣れ	30		189kcal	初心者向けのクラス。浮く、沈むなどの身体のコントロール練習を中心に水中での感覚を向上させます。
クロール	30・45		230kcal	キック・プルを正しくマスターし、効率的に泳ぎましょう。初心者の方・自己流の泳ぎを直したい方に最適なクラスです。
シェイプアップ クロール	40		450kcal	体脂肪が燃焼しやすい心拍数を維持し、キック・スイムを行います。一人ではなかなか出来ないトレーニング度の高いクラスです。楽しみながらシェイプアップしましょう。
リラクゼーションスイム	45		270kcal	伸びを意識し、少ない力で楽に早い泳ぎを目指します。クロールと背泳ぎを一緒に練習し、相乗効果でのフォーム・スキルの向上が望めます。
平泳ぎ	40		320kcal	平泳ぎのキック動作・プル動作の基本を習得します。
背泳ぎ	40		0	背泳ぎの基本姿勢とキック、プル・プッシュの動作を習得します。
OW水泳部	30		620kcal	毎年7・8月に行われる熱海オープンウォータースイム出場を目指し、仲間をつくりながら楽しく行っていきます。クロール25m泳げればOK!
プライベートレッスン (PL)	30・60	有料		トレーナーとマンツーマンで行うスイムレッスンです。その時間は、基本的に1コースを占用できます。

◆ 各種ダンスプログラム

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
フィットネス 社交ダンス	50		220kcal	JDSF公認指導員、現役の競技選手による社交ダンスのクラスです。ラテン種目のルンバを中心に、サンバ・チャチャチャを楽しく踊りましょう!
フィットネス フラダンス	45		150kcal	ハワイアンフラとフィットネスを融合させたクラスです。ハワイの心地よい音楽に身を任せ、下肢の筋力アップと骨盤周りをほぐしていきます。
ラテンダンス 入門	40		210kcal	ラテンの基本動作をエアロピクス風にしてお楽しみいただけます。
ラテンダンス	45・50		240kcal	ラテンダンスをエアロピクス風アレンジしてお楽しみいただけます。
オリジナルダンス	45		250kcal	インストラクターのオリジナルダンスをお楽しみください。

◆ カルチャープログラム

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
太極拳	45・60		190kcal	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。
健美操	60		150kcal	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。
気功	45		170kcal	身体を動かすことでの気功体操です。健康法として、自律神経の調整や自己マッサージ効果が得られます。ゆっくりと動きますが、汗もかけます。

◆ ショートプログラム

レッスン名	時間	初心者マーク	消費kcal目安	内容
ストレッチ	15		40kcal	音楽を聴きながら、気持ちよくストレッチを行っていくクラスです。
ポディーシェイプ	20		90kcal	ダンベルなどを使用し、音楽に合わせて筋力トレーニングを行っていきます。筋トレ初心者やレッスンの合間に身体を引き締めたい方にオススメです。
サーキット	15		100kcal	サーキットマシンを使用した、筋トレ+有酸素運動のクラスです。15分ですが、発汗量はスタジオリッスンに匹敵します!
ストレッチボール ストレッチボール (リンパ)	15・20		30kcal	ストレッチボールを使用し、マッサージは手の動きで身体をほぐしていくプログラムです。ストレッチボールを使用し、身体のリンパを流していくクラスです。
リンパマッサージ	20		30kcal	セルフマッサージによるリラクゼーションのクラスです。リンパの流れに沿ってマッサージをしていきます。
アブドミナルシェイプ	15		70kcal	音楽に合わせて、3種目のお腹シェイプエクササイズを行っていきます。