

# 2013年4月～ グループエクササイズ 内容詳細

レッスン名	内容
◆ カードダンス	
リフレッシュエアロ	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動作を覚えます。
シェイプアップエアロ	脂肪燃焼に効果的なウォーキング動作を合わせたクラス。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。
コンビネーションエアロ	エアロピクスの面白さと、爽快感、醍醐味を存分に味わえるクラス。シェイプアップのクラスに慣れた方にオススメです。
オリジナルエアロ	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。
◆ カードStep	
シェイプアップ 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。
コンビネーション Step	ステップの基本動作から回転動作など、ステップ台を使ったよりダイナミックな動きを楽しんでいくクラスです。
オリジナル Step	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。
◆ ラディカルフィットネス	
 FIGHT DO	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。最新の音楽とパンチ・キックが重なり、とても気持ちよく動けます。
 RADICAL POWER	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。
 OXIGEN	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れた優雅に動くダンスプログラムです。
 MEGADANZ	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるダンスをミックスしたダンスプログラムです。
 MEGALATINO	レゲトン、サンバ、サルサ、フラメンコなどのラテンダンスに特化した南米の情熱と哀愁が漂うアレンジのダンスプログラムです。
 X55	ステップ台と自重による負荷により、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。巧みな効果音と楽曲アレンジにより、クラスは大いに盛り上がります！
◆ 格闘系	
ボクササイズ	シンプルなボクシングの動きを、ノリの良い音楽に合わせて行っていきます。難しい動きがない分、安心して大きく動けるため、汗もしっかりと出ます！
キックBOX	簡単なボクササイズのクラスです。パンチやツイスト動作を使ってしっかりと汗をかいていきます。簡単で、誰でも確実に発汗効果を感じられるクラスです！FIGHT-DOの練習クラスとしても最適です！
◆ 筋コン	
 BOSUトレ	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。
 GRAVITY GROUP	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。
スリムアップボール	バランスボールやジムボールを利用し、目的や部位別の筋トレを行うクラスです。音にあわせて楽しく身体の内面からの筋力アップを目指していきます。
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。
◆ YOGA・ピラティス	
ハーモニック YOGA Basic	商標登録のされた、YOGAのクラスです。呼吸と体のバランスを整えて、しなやかな体をつくる初級クラスです。
ハーモニック YOGA チャレンジ	商標登録のされた、YOGAのクラスです。難しいポーズにチャレンジしながら体力、筋力を高める中級クラスです。
ハーモニック YOGA	Basicとチャレンジの動きを週ごとに変えながら行っていくクラスです。
リラクスタイル YOGA	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	リラクスタイルYOGAよりも、少し難度と強度の高いクラスです。よりダイナミックなアーサナの中で、自分を見つめていきます。
スピリチュアル YOGA	ゆったりとした雰囲気の中で、自分の心や身体の状態を感じ取るYOGAのクラスです。
ピラティス	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。

レッスン名	内容
◆ アクアエクササイズ	
アクアウォーキング	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です。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。また、アクアボールやミット、ヌードルなどを使ってより効果的にアクアウォーキングをしていきます。
アクアピクス	色んなステップバリエーションを組み合わせ、楽しみながら行うプールでの有酸素運動です。
 aqua ZUMBA	ラテンの音楽に合わせてより大きく、より自由に、より楽しく踊るアクアエクササイズです！
リキッドラテン	ラテンの楽しいリズムにのりながら、今までのプールプログラムに無かった体幹（コア）への意識を高め、楽しみながらトレーニングができるシェイプアッププログラムです。
◆ スイミングレッスン	
水慣れ	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	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。
平泳ぎ	平泳ぎのキック動作・プル動作の基本を習得します。
バタフライ	バタフライのキック動作・プル動作の基本を習得します。
クロール フォームチェック	クロールの基本から、50M以上を楽に泳げるようになるためのポイントを学びます。また、毎月第3週目に各人のフォームをビデオ撮りし、レッスン終了後にラウンジで視聴会を行います。
◆ 各種ダンスプログラム	
フィットネス フラダンス	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。
フィットネス 社交ダンス	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！
ラテンダンス	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。
◆ カルチャープログラム	
太極拳	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	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	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。
◆ リフレッシュ	
骨盤エクササイズ	骨盤のゆがみを正し、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	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。
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。また、リンパを上手に流し身体の循環機能を高めていきます。リフレッシュしたい時に、オススメです。
◆ ショートプログラム	
ストレッチ	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。
YOGAストレッチ	簡単なYOGAのポーズとリラックス効果のあるストレッチの動作を融合させたクラスです。これからYOGAを始めた方、いつもよりも深い呼吸で身体を伸ばしたい方にオススメです。
ボディシェイプ	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。
リズムサーキット	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。ジム内に響き渡るノリの良い音楽に合わせて30秒ずつマシンを移動しながらシェイプアップ目指していきます。
ストレッチボール basic7	ストレッチボールを使用し、ベーシックな7つの動きで身体をほぐしていくクラスです。
リンパマッサージ	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	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。
コアトレ	ジムボールを使いお腹をシェイプアップしていくクラスです。ゆっくりとお腹の中を引き締める意識と感覚を研ぎ澄ませながら動いていきます。じんわりと効果の感じられます。

