

## 6月プログラムコンテンツ

プログラム名	内容	時間	定員	初心者	女性専用	WEB予約	LIVE	バスタオル	室内シューズ
ホット中医養生ヨガ®	中国2000年前から伝わる愛の予防医学。身体に流れる経絡(身体の線路)とその経絡を繋ぐツボ(駅)を知り経絡が巡ること、気と血がめぐり身体や、心を健やかに保てます。	45分	40名	●	●	●		●	
ホットヒーリングヨガ	ゆっくりとポーズを取りながら、日々の緊張と強張りを促し、自然と深い呼吸と穏やかなマインドへとバランス良く整えていきます。	45分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホット自己整体ヨガ	ゆっくりと身体をほぐしていくクラス。身体が硬い方にもおすすめです。アクティブに動く方には身体をゆるめリセットするのに最適なクラスです。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホット BeautyBody ヨガ	女性の身体のトラブルとなる冷え性、便秘、骨盤の歪みなど身体の不具合を改善するヨガのクラスです。	60分	40名	●	●	●	●	●	
ホット コンディショニングヨガ	脊椎を左右前後に反らす、ねじるをバランス良く取り入れ、自律神経を整えていきます。また、呼吸法や、緊張と弛緩を繰り返すポーズで深いリラククスへと導き心と身体を整えるクラスです。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットスリムアップヨガ	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ミュージックホットフローヨガ	パワーヨガをベースとした様々なポーズを音楽と呼吸にあおみされるようにつなげていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●		●	
肩こり・腰痛改善ホットヨガ	肩こり、腰痛を起こしやすい部分をほぐし、整えます。ホットの環境で血行を促進し、呼吸を深めて心身の緊張をほどきスッキリとさせていきます。	60分	40名	●	●	●	●	●	
ホットパワーヨガ	アシュタンガヨガをベースとした基本のパワーヨガのクラスとなります。筋力を付けたい方におすすめのクラスです。	60分	40名	●	男性参加可	●	月曜のみ●	●	
ホットignite yoga	ヨガの基本ポーズを組み合わせて構成されたバランスの整ったフロースタイルのシークエンスです。全身の筋肉を使いながら、呼吸を深めて、身体の中に熱を起していきます。音楽でエネルギーを高めて、呼吸と動作をつなげる練習をしていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットボディメイクヨガ	骨盤、肩甲骨、股関節の調整を取り入れ全身のバランスを整えていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットピラティス	体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットリフレッシュヨガ	基本的なポーズを取り入れながら心地良くカラダを動かしていきます。	60分	40名	●	●	●	●	●	
ホットデトックス腸整ヨガ	捻りのポーズを多めに行い、自律神経や腸内環境を整えて、排出力促進、免疫力アップに繋げていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホットパワーチャージヨガ	立位をメインにしっかりと動いていきます。内なるエネルギーを活性化させて代謝アップ、脂肪燃焼効果に繋げていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ホット引き締めフローヨガ	フロースタイルで呼吸と共に身体を動かしていく事によって代謝を上げながら、各パーツにたっぷり働きかけ、脂肪燃焼や筋力アップ・体幹の向上を楽しく行っていきます。	60分	40名	●	男性参加可	●	●	●	
ピラティス	体のコア(中心部)を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。	60分	40名	●		●	●		
トータルボディシェイプ	筋トレと有酸素運動を融合させたプログラムです。筋カトレーニングをメインに行っていきます。	45分	24名	●		●			●
ベーシックヨガ	呼吸やポーズの基礎を大事にしながら、心と身体を整えるクラスです。ヨガが初めての方も無理なくお受けいただけます。	45分	22名	●		●			
Pilates Yoga	ピラティスの安定性と有酸素運動、ヨガの浄化と癒しの和合のクラスです。初心者の方でもお気軽にご参加いただけます。	60分	40名	●		●			
Hatha Yoga	インド伝統式と現代式ハタヨガの両方を実践していきます。ポーズだけではなく呼吸法やアイエクササイズ、ボディメイク、良質な睡眠のためのヨガなど常温環境で行うヨガで身体と心の調整をしていきましょう。	45分	40名	●		●			
太極拳	中国由来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです。初めての方でも参加しやすい初級クラスです。	60分	24名	●		●			●
骨盤メンテナンス	最初に骨盤周りを緩める動きをしてその次に骨盤周りを鍛える動きをしていきます。レッスンの後半は心拍数を上げて脂肪燃焼をはかる動きをします。初めての方でも動ける動きが多いため男女女性問わず楽しめるレッスンとなっております。	45分	22名	●		●			
ファンクショナルケア	ファンクショナルトレーニングとボディケアを複合させたレッスンです。	45分	22名	●		●			●
ボディバランスヨガ	関節の「可動」と「安定」のバランスに着目し、最も効率よく動ける身体を目指します。	60分	40名	●		●	●		
DISCO WORLD	ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、70～90年代の曲に合わせて踊ります。	45分	37名	●		●	多目的スタジオのみ実施		●
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。	45/60分	24/37名	●		●	多目的スタジオのみ一部実施		●
HIP HOP	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて踊りましょう。	60分	37名	●		●	●		●
メガダンス	世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成され、シンプルな動きとダイナミックなアレンジレッスンとなります。	45分	24/37名	●		●			●
美ボディダンスエクササイズ	ダンスの要素を取り入れたリズムに合わせて楽しく動くダイエットにも効果的なクラスです。	45分	37名	●		●			●
フラダンス	ハワイの心地よい音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。	60分	24/40名	●		●			
SALSATION®	サルサソースとセッションを掛け合わせた造語サルセッション。音楽を感じて、歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。	60分	37名	●		●			●
ジャズダンス	このレッスンでは、ストレッチで体を伸ばした後バレエの基礎をベースにしたエクササイズで、しなやかな体の使い方を学び、バラードからアップテンポな曲で様々な振り付けにチャレンジしていきます。	45分	24名	●		●			●
kpop cover dance	kpopの完全コピーダンスを踊っていきます。アーティストさんみたいになりきって踊りましょう♪ kpopを知らない方も皆さんダンスを楽しんでいきましょう！！ストレッチからゆっくり進めていくので初心者の方も大歓迎です。	60分	37名	●		●			●
RITMOS	様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。シンプルな動きとダイナミックな動きで思いっきり汗を流せます。	60分	37名	●		●			●
オリジナルキックボクシング	音楽に合わせてキックやパンチやトレーニングを組み合わせで行います。強度は高めですが達成感のあるプログラムです。	45分	24名	●		●			●
AFAAキックボクシングエクササイズ	パンチ、キックなどを取り入れたリズムエクササイズです。格闘技から生まれた動作によって普段あまり使わない筋肉を気持ちよく動かしてくれます。	60分	37名	●		●			●
ハイパーボディ	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。	45分	15名	●		●			●
ラテンエアロ	ラテンの曲調に合わせてラテンダンスの動きを楽しむクラスです。	45分	24名	●		●			●
ピギナープラスエアロ	エアロの基本ステップに加えてチャレンジステップも少し取り入れたクラスになります。脂肪燃焼にとっても効果的で初心者の方も安心してご参加できます！	45分	37名	●		●			●
ステップ	ステップ台の乗り降りしながら、音楽に合わせて動いていきます。シンプルな動きでしっかりと脂肪燃焼を促進していきます。独特なステップの動きを楽しみましょう。	45分	22名	●		●			●

### 【プログラム参加において】

- ・途中入場はお客様の安全とスムーズなプログラム進行の為、ご遠慮頂いております。(バーチャルレッスンを除く)
- ・途中退場は体調不良の場合を除き、ご遠慮頂いております。(バーチャルレッスンを除く)
- ・他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮頂いております。
- ・女性専用プログラムは女性ロッカーからスタジオへ直接行けるようになっております。
- ・諸事情により時間やプログラム、担当者や定員が変更になる場合や休講になる場合がございますので、予めご了承下さい。

### 【ホットプログラム参加において】

- ・食後1時間以内の参加はお控え下さい。
- ・500ml以上のお飲み物をお持ち下さい。
- ・途中で気分が悪くなった場合は無理せずご退室下さい。
- ・レッスン終了後は身体をリラックスさせ十分な水分補給をして下さい。

### 【LIVE】

- ・●マークはLIVE視聴可能プログラムとなります。ご予約は当クラブホームページから行えます。

### 【バスタオル】

- ・●マークはバスタオル必須プログラムとなります。

### 【室内シューズ】

- ・●マークは室内シューズ必須プログラムとなります。

### 【ゆるHOT】

- ・スタジオ内が徐々に暖かくなります。