



# 2024.12.1~12.27

## レッスン参加時のお願い

- レッスン参加前にタブレットに会員QRコードをかざしてチェックインしてください。  
(法人都度会員様はチェックインの必要はありません)
- レッスン開始時間以降は、レッスンにご参加いただけません。
- マットや道具を使用するレッスンは、お客様自身で準備・片付けをお願いします。
- レッスン中、体調が優れない時は、直ちにインストラクターにお申し出ください。



プログラム	難易度	強度	内容
らくらくリズム体操	★	2	日常生活の中での動作に近い動きで、リズムに合わせてながら身体を動かしていくレッスンです。初心者の方におすすめです。
はじめてエアロ	★★	3	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、動きの組み合わせに慣れるためのレッスンです。
シンプルエアロLo	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。リズムに合わせて身体を動かすことを楽しむことができます。
シンプルエアロHi	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心に弾む動作を含むレッスンです。楽しみながら脂肪燃焼していくレッスンです。
リズム体操	★★	3	音楽に合わせて簡単な動きで楽しみながら運動効果獲得を目指すレッスンです。
バレトンソールシンセシス	★★★	3	フィットネスとバレエとヨガの要素を組み入れた有酸素プログラムです。筋力アップや柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
テクニカルエアロLo	★★★★	4	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。弾まない動きで構成されたレッスンです。
フラダンス	★★	2	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと手足の動きをつけていくレッスンです。お腹と下半身の引き締めにおすすめです。
ダンス&エクササイズ	★★★	2	バレエ、ラテン、ジャズダンス、ヒップホップなど、様々な動きを取り入れたダンス&エクササイズです。
フィットネスバレエ	★★★	3	バレエのしなやかさと、有酸素を組み合わせた当クラブのオリジナルレッスンです。
成人バレエ	★★★	3	自分の身体の歪み、クセを知ることで、気軽に姿勢改善・美肌効果が得られるレッスンです。(有料)
ZUMBA	★★★★	4	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された脂肪燃焼効果が期待できるダンスフィットネスエクササイズレッスンです。
かんたんコンディショニング	★★	1	簡単なストレッチや筋トレを中心に行います。筋肉に負荷をかけることで筋力を維持・向上させていくレッスンです。
瞑想ヨーガ	★★	1	ヨーガの呼吸とポーズによって心と身体と息を一つにしていきます。その後訪れるリラクゼーションは日々のストレスを手放し、自分自身を解放していくことを体感させてくれます。
JSAボールエクササイズ	★	1	ボールを使って、各関節をゆるめていきます。肩こり、腰痛、膝痛の方に特におすすめのレッスンです。
ヨガベーシック	★★	2	呼吸とともに気持ちよく流れるように基本的なヨガのポーズをとることで血液の流れを良くし、心と体のバランスを整えるレッスンです。
孫式太極拳	★★	2	ゆっくりとして動くことで、強い足腰を作り、片足バランスもよくなり、転倒予防になります。100歳まで自分の脚で生きる。誰でも気軽に参加できるレッスンです。
セルフコンディショニング	★★	2	全身の筋肉のバランスを整え、機能向上による、運動効果獲得を目指すレッスンです。
骨盤体操	★★★	2	股関節・骨盤周りのトレーニングです。股関節を効果的に動かして股関節の機能を向上させます。体のメンテナンスにおすすめです。
ピラティスベーシック	★★★	3	ピラティスの基本を体感することができます。姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けし、ストレスの軽減・美肌効果があります。
ブレイシングヨーガ	★★★	3	立位を中心としたパワー系ヨーガです。呼吸と身体の動きを連動させ引き締まったキレイなボディラインを目指すレッスンです。
スタンディングピラティス	★★★★	4	マットピラティスをより進化させたエクササイズです。体幹の強化に重点を置き、マットからスタンディングへと移行することで、日常生活にも応用できます。
LES MILLS DANCE	★★★	3	動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもおすすめのレッスンです。ワークアウトしながらダンス・スキルを向上させたい人に最適です。
SH'BAM	★★★	3	シンプルかつ楽しい振り付けでダンスをアレンジした有酸素運動はカロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。
LES MILLS CORE	★★★	3	体幹周りの筋肉を中心に、より強靱な肉体をつくることを目指したレッスンです。運動パフォーマンスを向上させたい方へおすすめです。
BODY BALANCE	★★★	3	簡単なヨーガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたレッスンです。脂肪燃焼効果と柔軟性向上におすすめです。
BARRE	★★★	3	クラシックバレエの基本姿勢から身体を安定させ、支えとなる筋肉、体幹の強化が期待できます。綺麗にシェイプアップするには最適です。
BODY JAM	★★★★	4	様々な要素で構成されたフィットネスダンスです。最新の音楽とホットな振り付けを楽しめます。脂肪燃焼に効果的です。
BODY COMBAT	★★★★	4	パンチやキックを繰り返す動きは実にダイナミック！エネルギッシュな音楽に合わせ、主に格闘技の動きをベースにした脂肪燃焼レッスンです。
BODY ATTACK	★★★	5	スクワットや腕立て伏せにジャンプ、ランジ、ランなどを合わせたシェイプアップに有効な全身のワークアウトレッスンです。
BODY PUMP	★★★	5	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウトです。身体を引き締めたい方におすすめのレッスンです。
GRIT CARDIO	★★★	5	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。脂肪燃焼効果と心肺機能の向上におすすめです。
GRIT STRENGTH	★★★	5	バーやプレートを使用した短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。(有料 550円/回)

アーリーナ&Aスタジオ

	プログラム	難易度	強度	内容	
プールの	スイム	初級スイム	★★	2	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。泳法の基本を無理のないペースで練習していきます。
		中級スイム	★★★	3	4泳法を25m以上泳げるようになるためのレッスンです。上手に泳ぐためのポイントを細かくお伝えしていきます。
		上級スイム	★★★★	3	持久力、スピードをあげることを目的としたレッスンです。(1000m~1500m)
		マスターズスイム	★★★★★	5	水泳の大会に出場したり、同じ志の仲間とともに、自分の限界に挑戦するレッスンです。
		水中ウォーキング	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し、腰や膝への負担を減らしながら体を動かしていくレッスンです。
水中運動	ウォーキング初級	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し水中での基本的な歩き方を中心に行う有酸素レッスンです。	
	浮き棒	★★	2	浮力のある浮き棒を使って、全身の筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。膝痛、腰痛の方にもご参加いただけるレッスンです。	
	ウォーキング中・上級	★★★	3	水中でのジョギング・ジャンプ等、水の特性を利用して行う有酸素レッスンです。水中ウォーキングに慣れてきたらご参加ください。	
	アクアビクス	★★★	3	音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで腰痛の緩和、姿勢改善に効果的です。ストレス発散や膝・腰に不安がある方におすすめです。	
Aスタジオ	バーチャル	全身ストレッチ	★	1	コリが気になる肩周りから始まり、胸、背中、腰、下半身までほぐしていきます。筋肉の緊張を解き、全身気持ち良く伸ばしていきましょう。
		リハビリサークルヨガ	★	1	ヨガの動きをベースに円を描くような動きを繰り返すエクササイズです。リハビリサークルヨガで背骨を正しいラインに調整していきます。
		リフレッシュヨガ	★	1	下半身の筋肉を刺激するポーズを通して、心も体もスッキリします。ご自身が心地よいと感じる強度で無理なく行いましょう。
Bスタジオ	コンディショニング	フットコンディショニング	★	1	足周辺の筋肉を丁寧にほぐしたり、伸ばすことで足周りがポカポカします。冷え性の方には、特におすすめのレッスンです。
		やさしいヨーガ	★	1	基本的なヨーガのポーズを練習していきます。ヨーガのクラスにこれから参加する方におすすめなレッスンです。