

スタジオプログラムのご案内

クラス名	時間	定員	強度	難度	内容
健康グループエクササイズ					
ストレッチ	30分	20名	●	●	ストレッチを行なうことで柔軟性の向上やリラクゼーションの効果が得られます。
シェイプアップ	30分	20名	●	●	様々なトレーニングを行うことで引き締まったカラダづくりを目指します。
週替わりシェイプ	30分	20名	●	●	毎週様々なトレーニングを変えていくことで全身の引き締めを目指します。
ウエストシェイプ	30分	20名	●	●	お腹回りのトレーニングですっきりしたカラダづくりを目指します。
ヨガ	45分	20名	●	●	呼吸とともに身体をゆっくりに動かし、リラクゼーションできるクラスです。
かんたんステップ	30分	15名	●	●	音楽に合わせてステップ台を上り下りするエクササイズ。脚力&心肺機能UPを目指します。
エアロdeスリム	30分	20名	●	●	リズムに合わせて楽しくステップ! & 筋力トレーニングのMIXクラス。
簡単エアロ	30分	20名	●	●	軽快な音楽に合わせて、シンプルなステップで汗をかいていきます。
エナジーワークアウト	45分	20名	●●	●	楽しい音楽に合わせて筋力&体幹UP、全身を動かして汗をかいていきます。
姿勢改善体操	30分	20名	●	●	ご自身の普段の姿勢を見直し、より良い姿勢を身につけ、腰痛予防や肩凝り解消などをサポートいたします。
＜パワークロス＞・・・自分のペース、強度でエクササイズを行い、上半身・下半身の筋肉を集中的に鍛えるプログラムです。					
パワークロス(全身)	15分	16名	●●	●	バーベル(ダンベル)・ウエイト・自重を使って全3曲で筋力トレーニングを行います。
/ 簡単筋トレ(全身)					
＜コアクロス＞・・・自分のペース、強度でエクササイズを行い、体幹部(コア)を集中的に鍛えるプログラムです。					
コアクロス	30分	20名	●●	●	全5曲で体幹トレーニングを行います。お腹まわり、背中、臀部・下半身をシェイプアップします。
＜カーディオクロス＞・・・自分のペース、強度でエクササイズを行い、体力向上・カロリー燃焼を目指すプログラムです。					
カーディオクロス	15分	20名	●●	●	30秒トレーニング、15秒休憩のセットを8セット行ない、全身を使って体力向上・カロリー燃焼を目指します。
Les Mills Programs(レスミルズ・プログラム)					
＜ポティパンフ＞・・・音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズ。シェイプアップ世界最速の方程式!					
ポティパンフ 30	30分	16名	●	●	ポティパンフのクラスから6曲分をチョイスしたショートクラスです。
ポティパンフ 45	45分	16名	●●	●●	ポティパンフのクラスから8曲分をチョイスしたショートクラスです。
ポティパンフ	60分	16名	●●●	●●	ポティパンフの標準クラス。全10曲で全身をシェイプアップします。
＜ポティアタック＞・・・エアロビクス本来の楽しさと激しさを追求したシンプルプログラムです。					
ポティアタック 30	30分	20名	●●	●	ポティアタックのクラスから6曲分をチョイスしたショートクラスです。
ポティアタック 45	45分	20名	●●	●	ポティアタックのクラスから8曲で構成されたショートクラスです。
＜ポティコンバット＞・・・あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れた、最強のエアロビクストレーニングプログラムです。					
ポティコンバット 30	30分	20名	●	●	ポティコンバットのクラスから5曲分をチョイスしたショートクラスです。
ポティコンバット 45	45分	20名	●●	●●	ポティコンバットのクラスから11曲で構成された45分間のクラスです。
ポティコンバット	60分	20名	●●●	●●	ポティコンバットの標準クラス。全10曲で構成された60分間のクラスです。
＜ポティジャム＞・・・ダンス感覚を楽しみながら行う有酸素運動です。					
ポティジャム 45	45分	20名	●●	●●	ポティジャムのクラスから心拍数を向上させる曲を調整したクラスです。
＜ポティバランス＞・・・太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るプログラムです。					
ポティバランス 30 フレキシビリティ(F)	30分	20名	●	●	ポティバランスのクラスから6曲分をチョイスし可動域を広げます。
ポティバランス 45 フレキシビリティ(F)	45分	20名	●	●	ポティバランスのクラスから8曲分をチョイスし可動域を広げる45分間のクラスです。
ポティバランス 45 ストレングス(S)	45分	20名	●	●	ポティバランスのクラスから8曲分をチョイスし筋持久力を高める45分間のクラスです。
RADICAL FITNESS Programs(ラディカルフィットネス・プログラム)					
＜エクストリーム55＞・・・エクストリーム・フィフティーファイブ。短時間で効果的なトレーニングができ、笑顔で楽しめるプログラムです。					
エクストリーム55 30	30分	15名	●	●	エクストリーム55のクラスから8曲分をチョイスしたショートクラスです。
エクストリーム55 45	45分	15名	●●	●	ステップ台も使った全8曲で構成されたクラスです。
エクストリーム55	60分	15名	●●	●	ステップ台も使った全10曲で構成されたクラスです。
＜メガダンス＞・・・あらゆるダンスジャンルを、初心者から愛好者まで誰でも楽しめるダンスクラスです。					
メガダンス	60分	20名	●●	●●	全10曲で構成されたクラスです。