

# 【Group Program】

## ○ファンクショナル

機能的で活動的な身体づくりを目指すクラス。  
ボールやダンベル、ウォーターバックなどの  
ツールで負荷をかけ、バランスやスピード、  
調整力などを向上させていきます。  
引き締め、パフォーマンスUPにオススメ。  
強度 ★★★★★☆



## ○シェイプアップ

体型改善やスポーツパフォーマンス向上  
を目指すクラス。様々なツールを使用し、  
全身運動を行うことで心肺機能を高め  
代謝を活発にしていきます。  
引き締め、パフォーマンスUPにオススメ。  
強度 ★★★★★☆



## ○コンディショニング

どんな方でも気軽に参加できるクラス。  
マット上で自重を使った運動を中心に、  
筋肉の硬さや関節の動きをよくしていきます。  
運動が久々の方、初心者の方にオススメ。  
強度 ★☆☆☆☆



## ○ビギナー

本格的なトレーニングが未経験の方も安心して参加できるクラス。  
自重+軽い重りの負荷をかけ、関節の動きや  
安定性を習得していきます。  
運動初心者の方、基礎体力UPにオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○ピラティス

背骨の柔軟性を高めつつ体幹を安定させながら、  
正しい動作を身に付けていくマットピラティス。  
姿勢改善や体幹強化にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○ジャイロキネシス

椅子やマットで呼吸に合わせて背骨を動かし、なめらかな  
“流れのある動き”を楽しむクラス。  
姿勢改善や機能改善にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○A-Yoga

感覚の向上による脳への働きを大切に、正しい  
骨格の位置でヨガのポーズをとる身体の動きを  
良くしていきます。  
動きの改善や心身の調整にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○Yoga energy

深い呼吸に合わせて、正しいヨガの動きを行う  
ことで筋力と柔軟性をバランスよく養います。  
代謝アップ、姿勢改善にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○呼吸が変わればあなたが変わる

日常的・且つ無意識に行っている呼吸を見直すクラス。  
呼吸のチェックから姿勢改善の応用エクササイズまで  
行っていきます。  
身体の痛みや不調の緩和にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○キックボクササイズ

実際にグローブ・ミットを  
使用し、パンチやキックの動きを繰り返します。  
ボクササイズが初めての方も安心して楽しめます。  
ストレスの発散やリズム感を養いたい方にオススメ。  
強度 ★★★★★☆



## ○魅せるカラダ

ボディメイクに特化したクラス。引き締まった身体を  
手に入れるために、狙いの部位に正しく負荷をかける  
ポイントを分かりやすく伝えていきます。フォームが  
知りたい方、絞りたい方や筋肉をつけたい方にオススメ。  
強度 ★★★★★☆



## ○脂肪燃焼エアロ

音楽のリズムに合わせて簡単なステップを楽しむ  
有酸素運動クラス。汗をかきたい方、シェイプアップ  
したい方にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○美しい姿勢を保つためのトレーニング

美しい姿勢には体幹が必要です。  
無理な筋力トレーニングではなく、正しいポジションで  
美しい姿勢と動作を身に付けていきます。  
姿勢改善にオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○美尻トレーニング

引き締まったお尻にするために重要な股関節周りを  
効率よくパワフルに動かします。  
柔軟性向上、動作改善にも繋がっていきます。  
ダイエット、日常のパフォーマンスUPにもオススメ。  
強度 ★★★★★☆



## ○リズム筋コンディショニング

全身のトレーニングを音楽のリズムに合わせてながら  
行います。楽しく汗をかきたい方、ダイエットや  
ボディメイクなど幅広くオススメ。  
強度 ★★☆☆☆



## ○痛みスッキリ講座

腰痛・肩こり・膝痛の原因や身体の仕組みを勉強  
しながら予防をするレッスンです。  
痛みのある方、痛みを予防したい方に  
オススメ。  
強度 ★☆☆☆☆

