

# 秋の入会応援 キャンペーン

## 11月30日まで

月会費 4ヶ月間  
11,550円 月々5,775円

他クラブからの移籍の方はさらにお得になります

入会金 無料	無料カウンセリング 実施	契約ロッカー 1ヶ月無料
-----------	-----------------	-----------------



あなたのカラダに合わせた  
パーソナルトレーニングで  
最速で効果を実感

今から始める「はじめてパーソナル」  
3回セットで 9,900円(税込)

正しいマシンの使い方から歪みの改善等、ボディメイクの土台を固めたい方やパーソナルトレーニングを試してみたい方のために、トレーナーが3回のパーソナルでしっかりサポートします。

※お1人様1回限り

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00												
30												
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTC 🍌		10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌	10:30~50分 POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🍌			
30		ダンス			バーベル							
12:00												
30												
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌	12:30~50分 GTSピラティス 背中すっきり 内窪		12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🍌	12:00~30分 ピラティス ★宮田 🍌			12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌	12:00~50分 始める アシュタンガヨガ ★増田 🍌	11:30~50分 GTSピラティス 下半身シェイプ 伊藤	
30		姿勢改善	有料 SGT		バレエ・体幹	姿勢改善 ※スパインコレクター使用			ステップ		有料 SGT	
14:00	13:40~50分 楽マストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	13:30~30分 ピラティス ★宮田 🍌		13:00~60分 スイムSGT 中村				13:00~60分 スイムSGT 中村				13:00~50分 スイム初級 ★中村
30		姿勢改善 ※スパインコレクター使用		有料 SGT				有料 SGT				
15:00	15:00~50分 フラダンス 森				13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌			13:30~50分 FIGHT 宮田 🍌	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ 🍌		
30					ダンス			格闘技				
16:00												
30												
18:30												
19:00												
30												
20:00	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌	19:30~50分 パレトン ★戸田 🍌	20:00~50分 GTSピラティス 下半身シェイプ 伊藤		20:15~45分 Party Dance Night Avano ダンス	19:30~30分 ピラティス ★内窪 🍌	20:00~50分 GTSピラティス 脂肪燃焼 伊藤	19:30~45分 アクアピクス 池内 🍌	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY ★中村 🍌	19:30~50分 GTSピラティス 背中すっきり 内窪	
30		ラテンダンス	有料 SGT			姿勢改善 ※スパインコレクター使用	有料 SGT		定員35名	ヨガ・ピラティス	有料 SGT	
21:00	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌	20:50~50分 BODY MAKE YOGA ★榊原 🍌										
30												
22:00					21:30~50分 FIGHT 内窪 🍌				21:00~50分 GROOVE 内窪 🍌	21:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌		
30					格闘技				ダンス	ステップ		

目的別トレーニングに進化！

### リニューアル！ グラビティ マシンピラティス

目的別にトレーニングを行った後、マシンピラティスで人間本来の美しい体を作っていきます。ピラティスに重力をつけることで通常より関節や筋肉への刺激がアップする新感覚のレッスン

背中すっきり  
下半身シェイプ  
脂肪燃焼

→ グラビティマシンピラティス

※全コース同じ内容でキレイを手に入れる

※最初のトレーニングが目的別に

運動強度 ★★★ 難易度 ★★★ 運動時間 50分  
消費kcal 150kcal

1回コース 1,650円 4回コース 5,500円  
8回コース11,000円

詳しくはスタッフまでお問合せください

ピラティス会員様は20日、チケット会員様は25日より翌月予約できます

# 2024年 9月 レッスンプログラム スケジュール

## レッスンプログラム内容一覧

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30			
11:00	10:30~50分 CENTERGY ★中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋 🍃	
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		ホット ①	
30			12:00~50分 スイム上級 ★中村
13:00	12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍃	12:00~50分 ボディメンテナ ンスヨガ ★増田 😊	
30	ダンス		
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 😊		13:30~50分 GTSピラティス 脂肪燃焼 宮田 有料 SGT
30			
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00			
30			
20:00	20:00~50分 POWER ★伊藤 🍃	20:00~50分 ボディメンテナ ンス&ヨガ ★二見 😊	20:00~50分 GTSピラティス 脂肪燃焼 宮田
30	バーベル		有料 SGT
21:00			
30			
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃	
30	格闘技		

土曜日	
Aスタジオ	
10:00	
30	
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
30	
12:00	
30	
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 😊
30	
14:00	13:30~50分 GTSピラティス 背中すっきり 内窪 (有料SGT) ※ANNEX2階
30	
15:00	
30	
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井
30	
17:00	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍃
30	ダンス
18:00	ホット ②
30	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
19:00	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日		
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00		
30	ホット ②	
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺 😊	10:30~30分 ピラティス ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	12:00~50分 GTSピラティス 下半身シェイプ 宮田
30		有料 SGT
13:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃
30	バーベル	
14:00		ホット ①
30	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
15:00	格闘技	
30		

### 【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

- Aスタジオ 30名
  - Bスタジオ 20名
  - ピラティス 15名
  - スイムレッスン 20名
- ※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。
- ※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム



＜MOSSA プログラム (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

＜ヨガ・調整系 (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★～★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★～★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンド（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★～★★
ボディメンテナンソヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗せて体を緩めていき、正しい動きを整え、必要な筋力を養っていきます。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★～★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	ハレ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やハレ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

＜エアロビクス系 (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

＜ダンス系 (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
エンジョイダンス	50	200	★～★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかくていきましょう	★～★★

＜プール系 (アクアエリア)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

### ■ アドバンスプログラム 紹介

#### ● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

#### ● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。

- 泳ぎを極める【スイム】クラス
- 体改善【グラビティピラティス】クラス

今よりステップアップしたい方におすすめです。



2024年 10月 レッスンプログラム スケジュール



秋の入会応援キャンペーン

11月30日まで

月会費 4ヶ月間 ※6ヶ月在籍が条件  
11,550円 月々5,775円

他クラブからの移籍の方はさらにお得になります

入会金無料 無料カウンセリング実施 契約ロッカー1ヶ月無料



最速で効果を実感



今から始める「はじめてパーソナル」

3回セットで 9,900円(税込)

グラビティマシンピラティス 新トレーナーdebut!



阪口 祐衣

Sakaguchi Yui

ピラティスで自分の身体を知り、より深く「姿勢改善」し、「美」を追求しましょう。

月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	①	③		③
10:30~50分	esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌		10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
11:00		ダンス		
30				
12:00		①		
12:20~50分	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🍌	②	
12:20~50分	ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	姿勢改善	12:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪	
13:00			有料 SGT	
30	①	②		
13:40~50分	13:30~30分 ピラティス ★宮田 🍌	ホット		13:00~60分 スイムSGT 中村
14:00	13:40~50分 楽マストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	姿勢改善 ※スパインコレクター使用		有料 SGT
30				
15:00	15:00~50分 フラダンス 森			
30				
16:00				
30				

グラビティマシンピラティス曜日別種目

曜日	時間	種目	曜日	時間	種目
月曜日	12:30	脂肪燃焼	金曜日	13:30	下半身シェイプ
月曜日	20:00	脂肪燃焼	金曜日	20:00	背中すっきり
火曜日	20:00	下半身シェイプ	土曜日	13:30	下半身シェイプ
水曜日	11:30	背中すっきり	日曜日	12:00	脂肪燃焼
水曜日	19:30	脂肪燃焼			

1か月ごとに変わります

火曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	②	①		
10:30~50分	POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌		
11:00	バーベル			
30				
12:00	②	②		
12:00~50分	12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🍌	12:00~30分 ピラティス ★宮田 🍌		
12:00~50分	姿勢改善 ※スパインコレクター使用			
13:00				
30	③	①		
13:30~50分	13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌		13:00~60分 スイムSGT 中村
14:00	ダンス			有料 SGT
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30				
20:00				
20:00~45分	ZUMBA MIDORI 🍌	19:30~30分 ピラティス ★内窪 🍌	②	19:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
20:00~45分	ラテンダンス	姿勢改善 ※スパインコレクター使用	②	
20:00~45分	Party Dance Night Avano ダンス	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口		
21:00		①		
21:00~45分	ボディケア ★池内 🍌	20:00~50分 有料 SGT		
21:00~45分	ステップアップ エアロ 戸田 🍌			
21:00~45分	姿勢改善			
22:00				
30				
21:30~50分	FIGHT 内窪 🍌			
22:00	格闘技			
30				

水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	①			
10:30~50分	10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🍌			
11:00				
30				
12:00				
12:00~45分	③	②		
12:00~45分	12:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌	12:00~50分 始める アシュタンガヨガ ★増田		11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
12:00~45分	ステップ			有料 SGT
13:00				
30	③	②		
13:30~50分	13:30~50分 FIGHT 宮田 🍌	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ 🍌		13:30~50分 スイム初級 ★中村
14:00	格闘技			
30				
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30				
20:00				
19:30~50分	②	②		
19:30~50分	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY ★中村 🍌		19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪
19:30~50分	定員35名	ヨガ・ピラティス		有料 SGT
21:00				
30	③	③		
21:00~50分	21:00~50分 GROOVE 内窪 🍌	21:00~45分 B.style.step ★小野山 🍌		
21:00~50分	ダンス	ステップ		
22:00				
30				

# 2024年 10月 レッスンプログラム スケジュール

## レッスンプログラム内容一覧

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	②	③	
11:00	10:30~50分 CENTERGY ★中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋 🍃	
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		ホット ①	
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ダンスヨガ ★増田 😊	12:00~50分 スイム上級 ★中村
13:00	12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍃		
30	ダンス		
14:00	①		②
30	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 😊		13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00			
30			
20:00	②	ホット ①	②
30	20:00~50分 POWER ★樋口 🍃	20:00~50分 ボディメンテ ダンス&ヨガ ★二見 😊	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
21:00	③		②
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃	
22:00			
30			

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
30	
12:00	
30	①
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 😊
14:00	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪 (有料SGT) ※ANNEX2階
15:00	
30	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井
30	
17:00	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍃
30	ダンス
18:00	ホット ②
30	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
19:00	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	ホット ②
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺 😊	10:30~30分 ピラティス ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00		②
30	③	
13:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
30		
14:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃
30	③	ホット ①
15:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
30		
16:00		
30		
17:00		
30		

### 【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

- Aスタジオ 30名
- Bスタジオ 20名
- ピラティス 15名
- スイムレッスン 20名

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



### <MOSSA プログラム (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

### <ヨガ・調整系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンド（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★~★★
ボディメンテナンスヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗せて体を緩めていき、正しい動きを整え、必要な筋力を養っていきます。	★~★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★
ABトレーニング	50	150	★~★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★~★★

### <エアロビクス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

### <ダンス系 (スタジオ)>

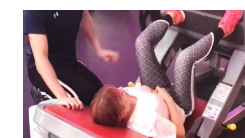
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★~★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★~★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきましょう。たくさん汗をかくていきましょう。	★~★★

### <プール系 (アクアエリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアビクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

### ■ アドバンスプログラム 紹介

#### ● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

#### ● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。  
 ・泳ぎを極める【スイム】クラス  
 ・体改善【グラビティピラティス】クラス  
 今よりステップアップしたい方におすすめです。