

エアロビクス系プログラム		チャレンジ数
はじめてエアロ	エアロビクスの基本動作を「楽しく」紹介していくプログラムです。初めての方、まだ慣れていない方にもおすすめです。	★★★
かんたんエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に行うプログラムです。音楽に合わせて動くことを楽しみたい方、しっかりと汗をかいて運動したい方におすすめです。	★3～★4
脂肪燃焼エアロ	脂肪燃焼を目的とした楽しいエアロビクスです。中程度の運動強度を維持しながら、脂肪燃焼効果を狙います。	★4～★5
チャレンジエアロ	エアロビクスに、慣れてきた方向けのエアロビクスです。様々なステップパターンに挑戦したい方向けのプログラムです。	★★★★★
ステップエクササイズ系プログラム		チャレンジ数
かんたんステップ	ステップエクササイズの基本動作を、楽しく「習得」していくプログラムです。ステップ動作のバリエーションを楽しみたい方、十分に汗をかきたい方におすすめです。	★3～★4
脂肪燃焼ステップ	脂肪燃焼を目的とした楽しいステップエクササイズです。中程度の運動強度を維持しながら、脂肪燃焼効果を狙います。	★4～★5
コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
身体スッキリ	自体重を利用したトレーニングをベースに、様々な道具を使用した筋力アップトレーニングをおこないます。楽しい筋トレで基礎代謝を向上させましょう♪	★3～★4
姿勢改善エクササイズ	姿勢改善を目指すプログラムです。正しい姿勢をキープするためのエクササイズをご紹介します。	★2～★3
ダンス系プログラム		チャレンジ数
ポルドブラ	バレエの要素を組み込んだダンスコンディショニングプログラムです。感覚・神経・運動をテーマとした楽しいエクササイズです♪	★★★★★
ゆったり・らくちん系プログラム		チャレンジ数
ゆったりストレッチ	全身の筋肉を伸ばしながら、柔軟性の向上をはかるプログラムです。運動前・運動後に大変オススメです。	★
ラジオ体操	ラジオ体操第1・第2運動を行います！	★
ラジオ体操第3エクササイズ	ラジオ体操第1から第3まで行ないます。 ※ラジオ体操第3は、昭和21年から1年半だけ放送された体操です。躍動的な動きが特徴です。	★
柔軟性向上ストレッチ	動的なストレッチを行ないながら柔軟性の向上を目指すプログラムです。	★★★★
ヨガ・ピラティス系プログラム		チャレンジ数
骨盤バンドストレッチ	ゴム状のバンドを使用し、骨盤の調整や身体の強張りをはくします。	★★
やさしいヨガ	基本的なヨガのポーズを、ゆっくりとしたペースで行うプログラムです。ヨガ未経験者の方でも無理なく安心して取り組める内容です。	★2～★3
ピラティス	身体の芯の部分の筋肉を鍛え、姿勢の矯正や身体のバランスの改善をおこないます。	★★★★
ベストフィットネスシステムズ		チャレンジ数
グループグルーブ	様々なジャンルの曲を使用したストレス発散系フィットネスダンスプログラムです。シンプルな構成が魅力！	★★★★★
グループセンチジャー	身体の中の筋肉を意識しながら、ヨガ・ピラティスの動きを取り入れたトレーニングを音楽に合わせて行うプログラム。姿勢改善したい方、激しい運動が苦手な方におすすめです。	★★★★★
ラディカルフィットネス		チャレンジ数
FIGHT DO (ファイドウ) 無料	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンパクトトレーニング！ストレス発散と高いエネルギー消費が魅力です。	★★★★★

水中ウォーキング系プログラム		チャレンジ数
ゆったりウォーク	水中ウォーキングの基本動作を中心に行うプログラムです。初心者の方におすすめです♪	★★★★
エンジョイウォーク	水中での正しい歩行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス。これから水中エクササイズを始める方におすすめです。	★★★★
水中コンディショニング系プログラム		チャレンジ数
ウォーターコンディショニング	水中でいろいろな道具を使い、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節出来るので、初心者から上級者まで納得のトレーニングが出来ます。	★3～★4
アクアビクス系プログラム		チャレンジ数
らくちんアクア	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	★★★★
アクアシェイプ	様々な道具を使いながら、水の特性をより効果的に利用します。身体のラインを整えたい方、筋力アップしたい方におすすめです。	★★★★
パワーアクア	水の特性を生かし、筋力UP、シェイプUPしたい方におすすめのクラスです。	★3～★4

小スタジオ入室ルールについて

◆小スタジオ内で実施しているプログラムにつきましては、安全に実施するため、原則、40人までとしています。

1 平日午後4時までに開始するプログラム

参加券配布後、優先入場したい方に並んでいただいております。優先入場しない方は並ばずに、ストレッチなどを行っていただいても結構です。

2 左記以外のプログラム

- ・「参加券」を配布します。
- ・プログラム開始10分前から配布します。
- ・すでに並んでおられる方には、スタッフが先に手配りします。
- ・参加ご希望の方は、参加券をお取りください。
- ・入室の際、参加券を回収させていただきます。

◆小スタジオの入室時間は、プログラム開始5分前からです。

◆スタッフがご案内しますので、入室待ちゾーンの方から、順に入室してください。