

スタジオレッスン

クラス名	強度★	難易度◆	カロリー (kcal)	消費量	※同時プログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
レスミルズプログラム ※音楽に合わせた振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。					
各種テクニック	★	◆	30		初めて参加する方、フォームの習得、確認をするクラス
ボディパンプ	★★★★★	◆	440		バーベルを使用したエクササイズを行う、シェイプアップ・筋力アップクラス
ボディコンバット	★★★★★	◆◆	380		さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ボディジャム	★★★★	◆◆◆	380		ダンスの楽しさ、体を動かす喜びを体感しながら、心肺機能向上を目指すクラス
ボディバランス	★★	◆◆	250		ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス
ボディアタック	★★★★★★	◆◆	500		心肺機能を高め、上半身、下半身のトータルバランスを目的としたクラス
レスミルズコア	★★★★★	◆◆	220		腹部全体、臀部、背部、上半身と下半身の連携する筋を鍛えるクラス
レスミルズダンス	★★★	◆◆	380		動きがシンプルで繰り返しが多い為、初心者でも楽しめるダンスクラス
エアロビクスクラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。					
ボディアタック	★★★★★★	◆◆	500		心肺機能を高め、上半身、下半身のトータルバランスを目的としたクラス
はじめてエアロ	★	◆	110		基本動作を繰り返し、体づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくクラス
初級エアロ	★★	◆◆	170		基本動作を中心とし、エアロビクスのステップを楽しむクラス
中級エアロ	★★	◆◆◆	190		回転動作、リズム変化のステップなどを取り入れた、応用的なエアロビクスを楽しむクラス
上級エアロ	★★★★	◆◆◆◆	260		回転動作、リズム変化など応用的なエアロビクスを楽しみつつ、弾む・走る動作も取り入れたエアロビクスクラス
ユーバウンド	★★★★★	◆◆	600		トランポリン上で運動する事で関節や筋肉への負担を軽減した上で、体幹強化やバランス保持筋力の向上を目的としたクラス
ステップクラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。					
やさしいステップ	★★	◆◆	210		基本動作のバリエーションを増やし、ステップエクササイズの動きを楽しむクラス
格闘技系クラス ※音楽に合わせた振り付けが予め決められたプログラムです。曲ごとに動きが決まっている為、インストラクターによって難易度が変わる心配はございません。					
ボディコンバット	★★★★★	◆◆	380		さまざまな格闘技の動作を取り入れた、ストレス発散シェイプアップクラス
ヨガ・ピラティスクラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。					
ボディバランス	★★	◆◆◆	250		ヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新のストレッチング、トレーニングを組み合わせたクラス
ファンクショナルBCヨガ	★★★★	◆◆◆	250		ヨガのポーズを通して、姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
バランスコンディショニングヨガ	★★	◆◆	250		身体を捻る動作が無い為、腰痛予防が期待できます。呼吸を意識して姿勢を整える体幹トレーニングクラス
ヨガ	★	◆◆	190		心と身体をリラックスさせ、美しく健康になるクラス
ポールピラティス	★★	◆◆	130		ポールを使い、身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
バランスコンディショニングピラティス	★★	◆◆	250		医学的根拠に基づいたエクササイズで、背骨や股関節など関節の機能を高めるクラス
マットピラティス	★★	◆◆	190		身体の奥にある芯（コア）の筋肉を鍛え姿勢や歪みを改善するクラス
ダンス系クラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。					
ボディジャム	★★★★	◆◆◆	380		ダンスの楽しさ、体を動かす喜びを体感しながら、心肺機能向上を目指すクラス
HIPHOP初級	★★	◆◆	280		HIPHOPの基礎クラス
ZUMBA	★★★	◆◆◆	320		ラテンの音楽に4つのステップを基本として、振り付けをつけたダンスクラス（30分・45分）
よさこいソーラン	★★★	◆◆◆	280		高知県土佐の民謡から来た踊りを行なうクラス
太極拳クラス					
楊名時八段錦太極拳	★★	◆◆	190		ゆっくりとした動作や呼吸法で、心身のバランスを調整するクラス
コンディショニング系クラス ※ご参加されている皆様の様子に合わせ、インストラクターが内容を構成しているクラスでは、強度・難易度が表記レベルより多少前後する事もございます。					
レスミルズコア	★★★★★	◆◆	220		腹部全体、臀部、背部、上半身と下半身の連携する筋を鍛えるクラス
バレトン	★★★	◆◆◆	220		フィットネス・バレエ・ヨガの要素を合わせた、シンプルな動きのコンディショニングクラス
ベルビクストレッチ	★	◆	90		骨盤周りのインナーマッスルを鍛えたり、ほぐしたりする事で、骨盤の歪み矯正するクラス
バランスコンディショニング	★	◆	120		姿勢を改善することで体の痛みを和らげ、さらに運動の効果を高める体づくりができるクラス
バーオソル	★★★	◆◆◆	220		バーオソル＝「床の上のバレエ」。柔軟性向上、インナーマッスル強化、姿勢改善効果が期待できるマットエクササイズクラス

スイミングレッスン

クラス名	強度★	難易度◆	カロリー (KCAL)	消費量	※同時プログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています。
アクアビクス					
アクア30～50	★	◆	140		水の抵抗を利用し、音楽に合わせて全身運動を行なうクラス（30分・40分・50分）
ファイティングアクア40	★★	◆	140		パンチ・キックなどを使い、身体を引き締めながらストレス解消を目的とした40分のクラス
サーキットアクア30	★	◆	80		水の抵抗・浮力を利用し、全身運動と部分運動を交互に組み合わせたクラス
ウォーキングクラス					
水中ウォーキング	★	◆	60		体に優しい水中を歩いて、いろいろな筋肉に刺激をあたえ、関節痛の予防・体力を向上させるクラス
流水ウォーキング	★	◆	80		流水にあたりながら水中ウォーキングするクラス。流水とウォーキングのW効果！
ラディカルフィットネス プログラム					
	ユーバウンドは、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上、体質改善に効果が得られるよう考慮されています。動きのバランスが良くなると、トランポリンを押す力も大きくなり、さらなる結果向上に繋がります。				
レスミルズプログラム					
	ボディパンプは、専用のバーベルを使ったスタジオワークアウトです。動作はいたって簡単。初めての方でも楽しく参加できます。筋力トレーニングに慣れていない方なら、まったく問題ありません。ウェイトを調整することで、どなたでも安全にトレーニング効果が得られます。『エアロビクスは苦手・・・』という男性や、『孤独なマシントレーニングはちょっと・・・』という女性の方も、グループで楽しくエクササイズすることで、より高い達成感、爽快感を味わえるでしょう！				
	ボディコンバットは、キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳など、あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエアロビクストレーニングです。全身を刺激する動きで、脂肪燃焼、心肺機能向上だけでなく、バランス感覚や瞬発力など、運動能力の向上にも効果絶大。ダイナミックなアクションが交感神経を刺激して、ストレス発散にも最適です！				
	ボディジャムはダンスの動きをベースにして、音楽に身をゆだねて楽しみながら行うカーディオ（心肺機能向上を目的とする）ワークアウトです。カロリーを燃焼させ、フィットネスレベルを高め、もちろんダンスも上達します。ダンスのフィーリングを思いっきり楽しみましょう！				
	ボディバランスとは、伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽に合わせて行なうエクササイズです。ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、スムーズに"そして"しなやかに"動く"身体能力の変化を感じるようになります。動作と呼吸、アクションとリラクゼーション、身体への意識と集中を結びつけたホリスティックなプログラムです。				
	ボディアタックは音楽を楽しみながら行う、シンプルでハイインテンシティなグループエクササイズです。オプションを用いることで様々なフィットネスレベルの方にご参加いただけます。ハイエナジーなスポーツトレーニングの動作を行い心肺機能を高めます。また、上半身・下半身のコンディショニングも行うトータルバランスのとれたエクササイズです。				
	30分間のコア（体幹）のエクササイズです。腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身、下半身を連携する筋）の強化、身体機能向上、怪我予防を目的とするプログラムです。				
	30分・45分のダンスプログラムです。動きがシンプルで繰り返しが多い為、ダンス初心者でも楽しめます。チャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトクラスです。				

【消費カロリーについて】
 「独立行政法人 国立健康・栄養研究所 エネルギー代謝プロジェクトのメッツ値表」を参考に計算しています。
 値は体重60kgの方が目安のため、体重の上下により消費カロリーは変化します。
 また、運動強度（何%の力で運動したか）
 最大酸素摂取量（人それぞれの全身持久力）によっても変化するため、
 あくまでも目安としてお考えください。
 （同じプログラムで時間が複数あるクラスは最長のクラスを目安にしています）

平日 7:00 ~ 22:30 (23時閉館)
 土曜日 7:00 ~ 21:30 (22時閉館)
 日曜日 7:00 ~ 19:30 (20時閉館)

