

目的から自分に適した
プログラムを選べます。

痩 【痩せたい】という方に
適したプログラムです。

人 身体を「引き締めたい」
という方に適したプロ
グラムです。

走 【体力をつけたい】と
いう方に適したプロ
グラムです。

手 【筋力をつけたい】と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 【リラックスしたい】と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 【柔軟性を高めたい】と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 【このプログラムが上手
になりたい】という方に
適したプログラムです。

※消費カロリーは、体重60kg
の方が表記の時間プログラ
ムを実施した場合の換算をして
います。【カロリー・kcal】
※時間の単位は分になります。

プログラム内容は予告なく
変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

【お問い合わせTEL】
079-433-1124

STUDIO スタジオプログラム

【エアロビクス】リズムに合わせて、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
エアロ30	30	135	●●●●	エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム	痩
エアロ40	40	200	●●●●	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩
エアロ50	50	300	●●●●	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
ボディシェイプ60	60	360	●●●●	体力がありエアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指す方を対象としたプログラム	痩
ラテンエアロ50	50	250	●●●●	基本的なラテンの動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩

【ステップ系】リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ステップ30	30	165	●●●●	ステップがはじめての方を対象としたプログラム	痩
ステップ40	40	220	●●●●	ステップに少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩

【青竹】リズムに合わせて、青竹を踏む動作を緩やかに繰り返すことで、足のつばを刺激しつつ、血流を促進させることで身体の機能を整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
青竹ビクス30	30	135	●●●●	運動に慣れていない方や軽い運動をお好みの方、青竹ビクスが初めての方を対象としたプログラム	痩

【ダンス系】様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ZUMBA(45min)	45	250	●●●●	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩
リトモス45	45	225	●●●●	あらゆるダンスカテゴリーの要素を凝縮した究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養い、なやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩

【格闘技系】様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めていくことができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
Group Fight 45	45	270	●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩
Group Fight 60	60	360	●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩

【ダンベル・バーベル系】体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
Group Power 30	30	210	●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩
Group Power 45	45	315	●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩
Group Power 60	60	420	●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩

【ボール系】バランス感覚、敏捷性、柔軟性などの様々な能力の向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
カラダ・つくる15	15	—	●●●●	小さなゴムボールを使い体幹部の筋群の強化やバランス能力を改善することで、機能的なカラダの土台をつくるプログラム	痩

【ヨガ】ヨガのポーズを行う事で、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
ビヨンド ボディメイク ヨガ40	40	100	●●●●	呼吸のリズムに合わせて呼吸をコントロールしながら行うヨガ。流れのあるヨガ。天竺丸、のびやかな動きを楽しく行うことができます。また、このプログラムは、心や柔軟性を高めたい方におすすめの初心者向けプログラム	痩
ビヨンド パワーヨガ60	60	180	●●●●	ダイナミックなヨガのポーズを楽しみたい方やシェイプアップしたい方を対象としたプログラム	痩
ヨガ60	60	150	●●●●	様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩

【ストレッチ系】心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
アロマリラックス40	40	80	—	心身をリラックスさせたい方を対象に心をリラックスさせる香りとお香を使いストレッチにより全身の筋肉もケアするプログラム	痩
ストレッチボール®20	20	50	●●●●	ストレッチボールと言う筒状のツールを使用し基本的なエクササイズを行うことで、身体の凝りや張りや和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	痩

【コアトレーニング系】体幹部のコアマッスルを強化することで、きれいな姿勢を作り、バランス感覚、柔軟性などの向上を目的とするプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
KOBA☆トレ 初心者	20	—	●●●●	柔軟性・安定性・バランス・運動性の能力強化をテーマに、カラダ全体のバランス強化、上半身・下半身の運動性アップを目指す初心者編プログラム	痩

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
シナブソロジー10	10	—	—	五感から様々な刺激を次々と与え続けることや、上下・左右・前後で異なる動きを行うことで脳を活性化させるプログラム	痩
カラダ・うごく15	15	—	●●●●	様々な「動き」を広く行うことで、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングプログラム	痩
ファンダメンタルピラティス20	20	50	●●●●	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア(身体の中心部)を安定させるとともに、コアマッスル(深層筋群)を目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指すプログラム(週1回5回、2週目7回、3週目9回、4週目11回)	痩
バレトン30	30	141	●●●●	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY初の様式で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
バレトン45	45	211.5	●●●●	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY初の様式で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
骨格リセットエクササイズ40	40	120	●●●●	ウェーブストレッチリングを使用して肩甲骨から背骨、骨盤をあたため、ほくし、整えることで美しい姿勢づくりを目指すプログラム	痩
RPBエッセンス45	45	225	●●●●	有酸素運動の中で骨盤や肩甲骨を整え、カラダの美しいラインを作る全身シェイプアッププログラム	痩
バランスコーディネーション45	45	180	●●●●	簡単なストレッチや関節ほくし、簡単な筋力トレーニングを通じて体の筋力・バランスや骨格・バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラム	痩
健美操	60	120	●●●●	呼吸法を使用し、足腰に負担をかけない動きで体力や免疫力を高める体操です。	痩
ベビーマッサージA・B	60	—	—	オイルを使ってママが赤ちゃんをマッサージすることで、親子関係に重要な「愛着関係」を築いていきます。※登録制の教室です。	痩
健康体操	60	80	●●●●	身体の機能改善を目的とした教室です。筋力UPをしたい方、柔軟性を高めたい方にもオススメです。※登録制の教室です。	痩
体調改善運動	45	60	●●●●	簡単な動きで、筋肉を整え、本来の状態に戻すことで、自分で身体の調子を整える「セルフコンディショニング」です。※単発有料教室です。	痩
フラダンス(初心者)	60	100	●●●●	甘いハワイアンミュージックの音色に癒されながら、下半身から指先まで全身を動かしていきます。※登録制の教室です。	痩
太極拳(初心者)	60	100	●●●●	誰にでもお手軽に挑戦でき、全身の筋肉をバランスよく動かす、心身共に鍛えることができます。※登録制の教室です。	痩
ママの引き締めヨガ	45	80	●●●●	お母さん自身の健康維持のために身体を動かしていきます。日頃のストレスや体の疲れを解消しながらシェイプアップを目指していきます。※登録制の教室です。	痩
産後の骨盤調整ヨガ	50	90	●●●●	産後の弱くなった骨盤底や腹筋を強化し、体型を戻しやすくしていきます。※登録制の教室です。	痩
じっくり調整ヨガ	60	100	●●●●	ヨガの呼吸法でいろいろなポーズを行い、身体の歪みを矯正していきます。※登録制の教室です。	痩
自力整体	75	80	—	日常生活によって発生した筋肉や内蔵の疲労、骨格の歪みなどを自力によって取り除いていきます。※登録制の教室です。	痩
ストレッチヨガ	60	120	●●●●	簡単なヨガの呼吸法で丹田への意識を深め、また、ツールを用いたストレッチで姿勢の改善を目指します。※登録制の教室です。	痩
簡単楽ヨガ	60	80	—	簡単に楽なヨガのポーズで、日頃の動作を楽に、元気に、美しくする調整を行います。※登録制の教室です。	痩

POOL プールプログラム

【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大筋筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
水中ウォーキング30	30	135	●●●●	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介するプログラム	痩
水中エクササイズ30	30	140	—	水中運動に慣れていない方や、水の特性を利用した動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
アクア30	30	165	●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
アクア40	40	220	●●●●	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
ミットアクア30	30	165	●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩
ミットアクア40	40	220	●●●●	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度／難度	プログラム内容	目的・効果
親子スイミング	60	100	●●●●	赤ちゃんとのスキンシップや簡単なアクアビクスで、お母さんの運動不足解消と下腹部の引き締めエクササイズを行います。※登録制の教室です。	痩
はじめてスイミング	60	200	●●●●	泳げない方のために、水慣れ・顔付けからコントロールが泳げるようになるまで丁寧に指導します。※登録制の教室です。	痩
シニア水中教室	60	200	●●●●	60歳以上を対象に水中での運動は腰や膝への負担が少ない水中で、身体に対して非常に優しい運動を行います。登録制の教室です。	痩