アトリオ ドゥーエ Next 武蔵小山　2026年4月～レッスンスケジュール

TUE（火）

スタジオA（定員30名）
- 10:20～11:05 ZUMBA AMi
- 11:25～12:10 POWER 児玉太志♠
- 12:30～13:15 ステップビート 牧野奈津
- 13:30～14:15 美Body 牧野奈津
- 14:35～15:20 バレエ 笠原 みあけ【定員21名】
- 15:35～16:35 今から始めるバレエの基礎 笠原 みあけ ※スクール
- 18:20～19:05 TOPRIDE 酒井一宏♠【定員15名】
- 19:20～20:05 BODYPUMP 槌谷巧♠
- 20:20～21:05 BODYCOMBAT 槌谷巧♠

スタジオB（定員21名）
- 9:15～10:00 ストリートダンス MAKO♠
- 10:20～11:05 バレエダンサーズストレッチ 岡田朋美
- 11:20～12:05 バレエ入門 岡田朋美【定員16名】
- 12:20～13:05 LES MILLS DANCE 大関まなみ
- 13:20～14:20 南米発祥大人気！パチャータダンス ～身体もマインドも皆で元気になろう!～ You　※スクール
- 14:35～15:20 ヨガ【流】 牧野奈津
- 15:35～16:20 ボディメイクヨガ 児玉太志♠
- 18:30～19:15 リラックスヨガ 窪田みゆき
- 19:30～20:15 パワーヨガ 窪田みゆき

WED（水）

スタジオA（定員30名）
- 9:15～10:00 MEGADANZ 岸本真依
- 10:15～11:00 UBOUND 岸本真依
- 11:15～12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール【定員20名】
- 12:15～13:00 ジャズダンス KITAHARA
- 13:15～14:00 K-POP MOE
- 14:15～15:00 あめのもりメソッド B to B hitomi
- 15:20～16:05 バレエ 堀浩子【定員21名】
- 16:20～17:20 バレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール
- 18:30～19:00 TOPRIDE 清水美優【定員15名】
- 19:20～20:05 X55 児玉太志♠
- 20:20～21:05 UBOUND なな

スタジオB（定員21名）
- 9:30～10:15 ヨガ【静】 美幸
- 10:30～11:15 パワーヨガ 美幸
- 11:30～12:15 ステップアップピラティス 美幸
- 奇数週は転倒予防、偶数週はトータルシェイプ
- 12:30～13:00 転倒予防/トータルシェイプ 音峰美佳
- 13:15～13:45 姿勢改善 音峰美佳
- 14:15～15:00 nani Aloha Azusa
- 15:15～16:00 ヨガ【静】 hitomi
- 18:30～19:15 BODY JAM 梶原知博♠
- 19:30～20:15 LES MILLS DANCE 梶原知博♠
- 20:30～21:15 ベーシックピラティス 児玉太志♠

THU（木）

スタジオA（定員30名）
- 10:15～11:00 ZUMBA 小倉　亜季
- 11:15～12:00 あめのもりメソッド B to B 齋藤由香里
- 12:15～13:00 BODYBALANCE LISA
- 13:15～14:00 ZUMBA AMi
- 14:15～15:00 カーディオビート 牧野奈津
- 15:15～16:00 ヨガ【静】 牧野奈津
- 18:20～19:05 VIRTUAL UBOUND VR【定員20名】
- 19:20～20:00 ステップベーシック RIN
- 20:15～21:00 カーディオビート RIN
- 21:20～21:50 VIRTUAL FIGHT DO VR【定員20名】

スタジオB（定員21名）
- 10:15～11:00 ヨガ【流】 朝美
- 11:15～12:00 リラックスヨガ 朝美
- 12:25～13:10 太極拳24 今野美加江
- 13:25～14:10 ベーシックピラティス LISA
- 14:25～14:55 トータルシェイプ 遠藤高大♠
- 15:10～15:40 ストレッチ 遠藤高大♠
- 19:25～20:10 パワーヨガ Kazuyo
- 20:25～21:10 ヨガ【静】 Kazuyo

FRI（金）

スタジオA（定員30名）
- 9:15～10:00 UBOUND 河野抄織
- 10:15～11:00 MEGADANZ 田村桃子
- 11:15～12:00 バレエ 七奈【定員21名】
- 12:15～13:15 ZUMBA 60 勝野久美 ※スクール
- 13:30～14:15 ZUMBA 勝野久美
- 14:30～15:15 ソシアルダンス入門 池村ダンススクール【定員20名】
- 15:30～16:15 ソシアルダンス 池村ダンススクール ※スクール
- 18:20～19:05 VIRTUAL TOPRIDE VR【定員10名】
- 19:20～20:05 POWER KEN♠
- 20:20～21:05 FIGHT DO KEN♠
- 21:20～21:50 VIRTUAL MEGADANZ VR【定員20名】

スタジオB（定員21名）
- 10:25～11:10 ベリーダンス TOMOMI
- 11:30～12:15 美Body 今吉誠一♠
- 12:30～13:15 フローピラティス 今吉誠一♠
- 13:30～14:15 BITSベーシック 音峰美佳
- 奇数週はストレッチポールT、偶数週はストレッチポールR
- 14:30～15:00 ストレッチポールR／T 音峰美佳
- 15:15～16:15 Fithop rilliz 60 MIKA ※スクール
- 19:30～20:15 BODYBALANCE 齋藤香帆
- 20:30～21:15 ストリートダンス こりん

SAT（土）

スタジオA（定員30名）
- キッズスクール
- 12:00～12:45 HOUSEダンス 万里♠
- 13:00～13:45 BODYCOMBAT 山下璃久♠
- 14:00～14:45 POWER 児玉太志♠
- 15:00～15:45 UBOUND 児玉太志♠
- 16:00～16:45 MEGADANZ 岸本真依
- 17:00～17:45 ストリートダンス コウタロー♠
- 18:00～18:45 ZUMBA 真理子

スタジオB（定員21名）
- 10:15～11:00 ヨガ【流】 窪田みゆき
- 11:15～12:00 リラックスヨガ 窪田みゆき
- 12:20～12:50 トータルシェイプ 遠藤高大♠
- 13:30～14:15 ベーシックピラティス 貴月あゆむ
- 14:30～15:15 ステップアップピラティス 貴月あゆむ
- 15:40～16:25 ヨガ【静】 YOKO
- 16:40～17:25 バレエ 岡田朋美【定員16名】

SUN（日）

スタジオA（定員30名）
- 10:30～11:15 BODYBALANCE 鎌田真生
- 11:30～12:15 BODY JAM 鎌田真生
- 12:30～13:15 フローピラティス Junko
- 13:30～14:15 ZUMBA Junko
- 14:30～15:15 UBOUND 清水美優
- 15:30～16:15 BODYCOMBAT 桃乃
- 16:35～17:20 バレエ 堀内恵【定員21名】
- 17:35～18:35 バレエ やさしいバレエ Vaクラス 堀内恵 ※スクール

スタジオB（定員21名）
- 10:30～11:15 K-POP 安井摩耶
- 11:30～12:00 スタートピラティス 田村桃子
- 12:20～13:05 MEGADANZ 田村桃子
- 13:25～14:10 FIGHT DO 清水美優
- 14:40～15:25 ボディフロー 木澤豊♠
- 15:40～16:25 ストリートダンス入門 木澤豊♠
- 16:40～17:25 ジャズダンス入門 木澤豊♠
- 17:45～18:30 TOPRIDE 酒井一宏♠【定員15名】

参加者の皆様へのお願い
①体調の優れない場合は、レッスンへのご参加はご遠慮ください。
②レッスンの途中入退場はご遠慮ください。
気分が優れない場合はお近くのスタッフまでお声掛けください。
③レッスンはすべて予約制です。
※予約開始日はプランにより異なります。詳細はホームページをご確認ください。
④スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。

※状況に応じてレッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合がございます。最新情報・代行情報はHPよりご確認ください。

2026.4～Machine Pilates Group lesson

	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00						
30	9:15～10:00 Hip＆Legs 高田　早織		9:30～10:15 Total Shape Junko	9:30～10:15 Total Shape 真砂　史郎◆		
10:00						
30	10:15～11:00 Waist 高田　早織	10:30～11:15 Hip＆Legs Miki	10:30～11:15 Total Shape Junko	10:30～11:15 Total Shape 真砂　史郎◆	10:30～11:15 Back 佃　啓輔◆	10:30～11:15 Total Shape Junko
11:00						
30		11:30～12:15 Back Miki	11:30～12:15 Total Shape Junko	11:30～12:15 Total Shape 真砂　史郎◆	11:30～12:15 Total Shape 佃　啓輔◆	11:30～12:15 Waist Junko
12:00						
30	12:30～13:15 Total Shape 音峰　美佳	12:30～13:15 Total Shape Miki	12:30～13:15 Waist Junko			
13:00						
30	13:30～14:15 Hip&Legs LISA			13:30～14:15 Hip&Legs LISA		
14:00						
30	14:30～15:15 Waist LISA			14:30～15:15 Total Shape LISA	14:15～15:00 Waist 音峰　美佳	
15:00			15:00～15:45 Hip&Legs 田村　桃子			14:45～15:30 Total Shape Junko
30	15:30～16:15 Back LISA	15:30～16:15 Total Shape 清水　美優		15:30～16:15 Back LISA	15:15～16:00 Hip&Legs 音峰　美佳	
16:00			16:00～16:45 Total Shape 田村　桃子			15:45～16:30 Waist Junko
30		16:30～17:15 Total Shape 清水　美優			16:15～17:00 Back 音峰　美佳	
17:00						16:45～17:30 Back 岡田　朋美
30						
18:00		18:00～18:45 Hip&Legs 望月　美貴		17:55～18:40 Total shape 音峰　美佳		17:45～18:30 Total shape 岡田　朋美
30						
19:00		19:00～19:45 Waist 望月　美貴	19:10～19:55 Hip&Legs 清水　美優	19:00～19:45 Back 音峰　美佳		
30	19:15～20:00 Back 音峰　美佳					
20:00		20:00～20:45 Total Shape 望月　美貴		20:00～20:45 Total Shape Miki		
30	20:15～21:00 Waist 音峰　美佳		20:15～21:00 Back 清水　美優			
21:00				21:00～21:45 Total Shape Miki		
30			21:15～22:00 Total Shape 清水　美優			
22:00						

レッスン内容

エアロビクス・ステップ系
（音楽に合わせて行う、心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス）

クラス名	時間	強度	難易度	内容
カーディオスタート	30分	☆	★	エアロビクスの入門クラスです。音楽に合わせて動く楽しさを体感していただけます。 体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます
カーディオベーシック	40分	☆☆	★★	基本的な歩く動きを組み合わせて楽しむクラスです。 安全かつ効果的な身体の使い方を習得することをめざします。
カーディオビート	45分	☆☆☆	★★★	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスに慣れてきた方向けの歩くバリエーションと 軽く弾む動きを楽しむクラスです。
カーディオジャム	45分	☆☆☆	★★★★	ウォーキングの様々なフットパターン（足の運び）や 音楽に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
ZUMBA	45分	☆☆☆	★★★	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップを楽しむダンスクラスです。 シェイプアップに効果的です。
ステップスタート	30分	☆☆	★	ステップ台（踏み台）を昇り降りするステップの入門クラスです。 体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます。
ステップベーシック	40分	☆☆☆	★★	ステップの基本的なフットパターン（足の運び）を組み合わせて楽しむクラスです。
ステップビート	45分	☆☆☆☆	★★★	ステップに慣れてきた方向けの基本的なフットパターンバリエーションを楽しむクラスです。
ステップジャム	45分	☆☆☆☆	★★★★	様々なフットパターンバリエーションによる振り付けを 楽しむクラスです。
UBOUND	45分	☆☆☆☆	★★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺 機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。

健康増進/機能改善系

クラス名	時間	内容
ストレッチポールR	30分	ストレッチポールの上に仰向けになってバランスをとりながら身体の緊張をほぐし、姿勢を調整します。 肩こりや腰痛のある方、美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。
ストレッチポールT	30分	ストレッチポールを使って体幹部分のトレーニングを行います。姿勢やバランスをコントロールし、 均整のとれた身体づくりをめざします。
BITSベーシック	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活で必要なバランスや安定感などの動きの質を高めることをめざします。
あめのもりメソッド B to B	45分	「Brain(脳)からつなぐ」、それぞれの機能のつながりを意識しながら全身の美Bodyバランスを整える事をめざします。
健美操	45分	気功法を取り入れた健康体操です。静と動を組み合わせて行います。
転倒予防	30分	下肢や腹部の筋力アップやバランス能力・歩行能力の改善をめざします。姿勢や動作の改善にも効果的なクラスです。
腰痛予防	30分	腰痛予防に必要な体幹部の筋肉強化と柔軟性の向上をめざします。
姿勢改善	30分	身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら姿勢を改善することをめざします。リモートワークで動くことが少ない方、 肩コリやぽっこりお腹が気になる方、キレイな姿勢を維持したい方にお勧めです。
OXIGENO（オキシジェノ）	45分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、 身体の連動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。
ボディメイクヨガ	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動支え、流れるように行うヨガと筋エクササイズを組み合わせた、 身体づくりに最適なフィットネスプログラムです。筋肉を強化したい方、男性にもお勧めなクラスです。
ボディフロー	45分	姿勢や日常動作を改善し、ケガをしづらい身体づくりをめざします。 ゆっくり行いますので運動に慣れていなくても安心してご参加いただけます。
BODYBALANCE	45分	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。 筋力、柔軟性、バランス感覚を高め、心の落ち着きも得られます。

ダンス系

クラス名	時間	内容
nani Aloha	45分	ハワイの音楽に合わせて優雅に全身を動かします。下肢の筋力UPと骨盤周りの代謝を促進し、お腹の引き締めにも効果的です。 初めての方にも安心してご参加いただけます。
バレエ入門	45分	バレエを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。
バレエ	45分	バレエの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ストリートダンス入門	45分	テレビやコンサート、Dリーグなどで目にすることも増えた様々なストリートダンス。 担当インストラクターによって違った様々なダンスを楽しめます。お気に入りのクラスを是非探してみてください。
ストリートダンス	45分	テレビやコンサート、Dリーグなどで目にすることも増えた様々なストリートダンス。 担当インストラクターによって違った様々なダンスを楽しめます。お気に入りのクラスを是非探してみてください。
MEGADANZ	45分	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。 シェイプアップの効果も大いに期待できます。
HOUSE・ダンス入門	45分	流れるような足さばきが特徴のハウスダンスの基本を身につけるクラスです。
HOUSE・ダンス	45分	流れるような足さばきが特徴のハウスダンスに慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ジャズダンス入門	45分	ジャズダンスを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。
ジャズダンス	45分	ジャズダンスの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ソシアルダンス入門	45分	ソシアルダンスの基本となる簡単なステップを練習します。 初めての方におご参加いただけます。
ソシアルダンス	45分	ラテン（ルンバ・チャチャチャ・サンバ）、モダン（ワルツ・タンゴ・クイックステップ・ スローフォックススロット）の種目を練習します。
BODYJAM	45分	ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージック、エレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、 カルチャー、ダンスを組み合わせたワークアウト。持久力の向上や脂肪燃焼に効果的です。
ベリーダンス	45分	腹部（ベリー）を使うことが特徴のダンス、ベリーダンスを楽しむクラスです。 シェイプアップはもちろん、女性らしさに磨きがかかります。初めての方でも安心してご参加いただけます。
LES MILLS DANCE	45分	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラム。 動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもオススメです。
K-POP	45分	様々なK-POPを使用し、オリジナル振付を楽しむクラスです。

筋コンディショニング系

クラス名	時間	内容
トータルシェイプ	30分	ダンベルやチューブを用いて、全身の筋肉を引き締め、理想的なボディラインをつくります。
POWER CARDIO	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて筋エクササイズを行うパートと、エアロビクスやステップの 有酸素エクササイズを行うパートで構成された、筋肉と心肺機能の向上を同時に楽しく得られるクラスです。
POWER	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。
X55(エクストリーム55)	45分	全身のシェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により特にローワーボディを中心に徹底的に追い込んでいきます。 高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。
BODYPUMP	45分	世界で一番人気の全身を鍛えるワークアウト。レッスン用バーベルを使用し、全身のエクササイズを行います。 身体を引き締めたい方におススメです。
LES MILLS THRIVE	45分	自重やチューブ等を使い、下半身の筋力や体幹、柔軟性、バランス感覚を向上させるプログラムです。 個々のレベルに合わせて強度が選べるため、誰でも気軽に参加する事ができ、日常生活の動作能力を向上させる効果が期待できます。
LESMILLS CORE	45分	チューブやプレート、自重を使い、体幹や臀部を引き締めるワークアウト。 バランス改善、ケガの防止、運動効率の向上も期待でき、達成感を味わうことができます。

バイクエクササイズ系

クラス名	時間	内容
TOPRIDE	30/45分	固定式バイクを用いたグループサイクリングプログラムです。音楽に合わせて、平らな道や坂道、小高い丘などをイメージして ペダルを漕ぎます。自分のペースと強度で参加できるのでどなたにも楽しんでいただけます。

リセット/リラックス系

クラス名	時間	内容
ストレッチ	30分	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。　※碑文谷店・青葉台店のみWARMクラスあり
バレエダンサーズストレッチ	45分	バレエの動きを用い、しなやかで柔軟な身体づくりを目指します。初めての方や男性の方にもご参加いただけます。
ここからスッキリ	45分	ほぐす動きで疲労を回復させ、体幹強化・バランス力を養う動きで疲れにくい身体づくりをめざします。 その後脱力状態で休み、最後は瞑想を行うことで、こころと身体をスッキリ状態に導きます。
アロマヒーリング	45分	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげます。

オリエンタル系

クラス名	時間	内容
気功	45分	「気」の流れを感じ、体内エネルギーを高めることで、疲労感や病などに対しての抵抗力を向上させます。 精神的リラックスを得たい方にお勧めです。
太極拳24	45分	「二十四式太極拳」を行います。

ヨガ/ピラティス系

クラス名	時間	内容
リラックスヨガ	45分	座って行うアーサナ（ポーズ）を中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
ヨガ【静】	45分	座って行うアーサナ（ポーズ）と立って行うアクティブなアーサナをバランスよく取り入れたクラスです。 ひとつひとつのアーサナをしっかり行いたい方に最適です。
ヨガ【流】	45分	深い呼吸とアーサナ（ポーズ）を連動させ、流れるように行うクラスです。筋持久力、バランス力を高めたい方にもお勧めです。
パワーヨガ	45分	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ（ポーズ）をバランスよく取り入れたクラスです。総合的体力を高めたい方にお勧めです。
スタートピラティス	30分	ピラティスを始めたい方向けのクラスです。自身の身体への意識を高めていきます。
ベーシックピラティス	45分	正確に動くことを身に付けるピラティスの基本クラスです。姿勢改善や機能的な身体を手に入れたい方にお勧めです。
ステップアップピラティス	45分	動きの基本的スキルが上達した方が更にチャレンジしていくクラスです。バランスの取れた美しい身体を手に入れたい方にお勧めです。
フローピラティス	30/45分	次の動きへの移行に時間をかけず、流れるように進んでいくピラティスに慣れた方向けのクラスです。 日常生活や競技のパフォーマンスを高めたい方にお勧めです。

アクア系
※武蔵小山店は対象外となります。

クラス名	時間	内容
アクアウォーキング	30分	バランスよく体重移動ができるように様々な水中歩行を楽しみます。水に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。
アクアカーディオ	30/45分	音楽に合わせてダンスを楽しみながら、脂肪燃焼をめざします。
アクアミックス	30/45分	ウォーキング、ダンス、ヌードル（浮き棒）などの様々なエクササイズを楽しみます。
アクアヌードル	30分	ヌードル(浮き棒)を使用した、ダンスと水の特性(浮力・抵抗を利用したエクササイズ)で 心肺機能や筋持久力、バランスの向上を目指します。
ミットトレーニング	30分	ミット(水中手袋)を使用し、水の抵抗、浮力を使って身体を動かします。 バランス能力や身体能力の改善をめざします。

スイミング系
※武蔵小山店は対象外となります。

クラス名	時間	Total距離	強度	対象	内容
ハロースイム	30分	150～250m	☆	水に慣れる ことから始めます。	水中での浮力・呼吸に慣れることから始め、 泳ぐための姿勢づくりを練習します。
クロール	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	クロールで25M泳ぐことを目標に練習します。
平泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	平泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。
背泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	背泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。
バタフライ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	バタフライで25M泳ぐことを目標に練習します。
スキルアップスイム	30/45分	250～700m	☆☆☆	25M泳げる方	1週間ごとに練習種目が変わります。4泳法の泳ぎの技術レベルを高めます。
ディスタンス	30/45分	700～1500m	☆☆☆	25M泳げる方	少しずつ距離をのばして、長く泳ぐことをめざします。

ホットプログラム
※碑文谷店のみ・男性もご参加いただけます

クラス名	時間	内容
リラックスヨガ	45分	座位や仰向けで行うアーサナ（ポーズ）を中心に構成されたクラスです。柔軟性と安らぎを得たい方にお勧めです。
美ボディヨガ	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。 疲れにくいカラダを手に入れたい方にもおススメです。
美姿勢	45分	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することでボディラインを整え、ポジティブな気持ちを引き出します。

格闘技系

クラス名	時間	内容
FIGHT DO	30/45分	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。 全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。
KIMAX	45分	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせることなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを 打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。
BODYCOMBAT	45分	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。 体幹強化や瞬発力、バランス感覚の向上が期待出来ます。

スリムボディ系
（音楽に合わせて行う、脂肪燃焼を目的とした運動と筋肉のトレーニングを行うクラス）

クラス名	時間	強度	難易度	内容
美Body	45分	☆☆	★★	美しい身体づくりに欠かせない脂肪燃焼を目的とした歩く動きと筋肉のトレーニングを行います。 脂肪燃焼しやすい身体、メリハリボディを手に入れたい方にお勧めです。

RADICAL VIRTUAL

ラディカルバーチャルとは・・・ 世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる映像プログラムです。
迫力の映像と音楽で、最先端のレッスンがお楽しみいただけます。初心者の方や体力に自信の無い方にも安心して参加できる内容です。

クラス名	強　度	難易度	内　　容
ELEVEN	☆☆☆	★★	効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることが出来ます。 心身ともに、よりレベルアップすることが出来るプログラムです。
FIGHT DO	☆☆☆	★★	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。 全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。
X55	☆☆☆	★★	エネルギッシュで高強度のエクササイズ。下半身を中心とした、バリエーション豊富な刺激を身体に与え、 運動強度を自由に調節することが可能です。
HYPER C	☆☆☆	★★	短時間で腹筋と殿筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。体幹の安定性や強さが向上出来ます。
MEGADANZ	☆☆☆	★★	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。
OXIGENO	☆☆☆	★★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、 身体の連動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。
UBOUND	☆☆☆	★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。 心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。
KIMAX	☆☆☆	★★	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせることなく自分のペースでサンドバックに 直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。
POWER	☆☆☆	★★	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、 理想的なボディラインをつくります。
FACTOR F	☆☆☆	★	専用のサスペンションを使用し、カラダの癖やバランスを改善。しなやかな動けるカラダへと導きます。
AERO	☆☆☆	★	簡単でエキサイティングでエネルギッシュな動きのプログラム。シンプルで効果的な運動で脂肪燃焼!
YOGA	☆☆	★	様々なポーズ・呼吸法により、心のバランス・筋肉への刺激・ナチュラルな姿勢・内臓の活性化など、 心身の最適な状態を目指します。
STRETCHING	☆	★	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。
STEP	☆☆☆	★	脂肪を素早く燃焼し、体幹(コア)を活性化する有酸素運動です。楽しく運動が出来るまさに王道のステップワークアウト!

※☆・★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆・★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

有料レッスン／スクール

詳細はフロントにお問い合わせください。