

TUE (火)		WED (水)		THU (木)		FRI (金)		SAT (土)		SUN (日)	
スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名	スタジオA 定員30名	スタジオB 定員21名
9:00  9:20~10:05 ZUMBA AMi  10:00 9:15~10:00 ベーシック ピラティス MAKO♦  10:00 10:20~11:05 バレエダンサーズ ストレッチ 岡田朋美  11:00 11:20~12:05 パレエ入門 岡田朋美 【定員16名】  12:00 12:30~13:15 ステップビート 牧野奈津  13:00 13:30~14:15 美Body 牧野奈津  14:00 14:35~15:20 パレエ 笠原 みあけ 【定員21名】  15:00 15:35~16:35 今から始める パレエの基礎 笠原 みあけ ※スクール  16:00  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員20名】  19:00 LES MILLS BODYPUMP 19:20~20:05 BODYPUMP 榎谷巧♦  19:00 LES MILLS BODYCOMBAT 20:20~21:05 BODYCOMBAT 榎谷巧♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  9:20~10:05 ZUMBA AMi  10:00 9:15~10:00 MEGADANZ 岸本真依  10:00 10:20~11:05 UBOUND 岸本真依  11:00 11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】  12:00 12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA  13:00 13:15~14:00 K-POP MOE  14:00 14:15~15:00 あめのもりメソッド B to B hitomi  15:00 15:20~16:05 パレエ 堀浩子 【定員21名】  16:00 16:20~17:20 パレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員20名】  19:00 LES MILLS BODYJAM 18:30~19:15 BODY JAM 樋原知博♦  19:00 X55 RADICAL FITNESS 19:20~20:05 X55 児玉太志♦  19:00 LES MILLS DANCE 19:30~20:15 LES MILLS DANCE 樋原知博♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  9:20~10:05 ZUMBA AMi  10:00 9:15~10:00 MEGADANZ 岸本真依  10:00 10:20~11:05 UBOUND 岸本真依  11:00 11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】  12:00 12:15~13:00 ジャズダンス KITAHARA  13:00 13:15~14:00 K-POP MOE  14:00 14:15~15:00 あめのもりメソッド B to B hitomi  15:00 15:20~16:05 パレエ 堀浩子 【定員21名】  16:00 16:20~17:20 パレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員20名】  19:00 LES MILLS BODYJAM 18:30~19:15 BODY JAM 樋原知博♦  19:00 X55 RADICAL FITNESS 19:20~20:05 X55 児玉太志♦  19:00 LES MILLS DANCE 19:30~20:15 LES MILLS DANCE 樋原知博♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  9:20~10:05 ZUMBA AMi  10:00 9:15~10:00 MEGADANZ VR 【定員20名】  10:00 10:20~11:05 UBOUND 岸本真依  11:00 11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】  12:00 12:15~13:00 BODYBALANCE LISA  13:00 13:15~14:00 ZUMBA AMi  14:00 14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津  15:00 15:15~16:00 ヨガ【静】 牧野奈津  16:00 16:20~17:20 パレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員10名】  19:00 LES MILLS UBOUND 18:30~19:15 UBOUND なな  19:00 X55 RADICAL FITNESS 19:20~20:05 X55 児玉太志♦  19:00 LES MILLS DANCE 19:30~20:15 LES MILLS DANCE 樋原知博♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  9:20~10:05 ZUMBA AMi  10:00 9:15~10:00 MEGADANZ 田村桃子  10:00 10:20~11:05 UBOUND 田村桃子  11:00 11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】  12:00 12:15~13:00 BODYBALANCE LISA  13:00 13:15~14:00 ZUMBA AMi  14:00 14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津  15:00 15:15~16:00 ヨガ【静】 牧野奈津  16:00 16:20~17:20 パレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員10名】  19:00 LES MILLS TOPRIDE 18:30~19:15 TOPRIDE RIN  19:00 X55 RADICAL FITNESS 19:20~20:05 X55 児玉太志♦  19:00 LES MILLS DANCE 19:30~20:15 LES MILLS DANCE 樋原知博♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  9:20~10:05 ZUMBA 田村桃子  10:00 9:15~10:00 MEGADANZ TOMOMI  10:00 10:20~11:05 UBOUND 田村桃子  11:00 11:15~12:00 ソシアルダンス 池村ダンススクール 【定員20名】  12:00 12:15~13:00 BODYBALANCE LISA  13:00 13:15~14:00 ZUMBA 田村桃子  14:00 14:15~15:00 カーディオビート 牧野奈津  15:00 15:15~16:00 ヨガ【静】 牧野奈津  16:00 16:20~17:20 パレエ ～振付を踊ろう～ 堀浩子 ※スクール  17:00  18:00  19:00 18:20~19:05 VR 【定員20名】  19:00 LES MILLS TOPRIDE 18:30~19:15 TOPRIDE RIN  19:00 X55 RADICAL FITNESS 19:20~20:05 X55 児玉太志♦  19:00 LES MILLS DANCE 19:30~20:15 LES MILLS DANCE 樋原知博♦  19:00 21:25~21:55 VR TOPRIDE 【定員10名】  20:00  21:00  22:00  23:00	9:00  キッズ スクール  10:00 10:15~11:00 ヨガ【流】 窪田みゆき  11:00 11:15~12:00 リラックスヨガ 窪田みゆき  12:00 12:00~12:45 HOUSEダンス 万里♦  13:00 12:20~12:50 トータルシェイプ 遠藤高大♦  14:00 13:30~14:15 ペーシック ピラティス 貴月あゆむ  15:00 14:30~15:15 POWER 児玉太志♦  16:00 15:00~15:45 UBOUND 児玉太志♦  17:00 16:00~16:45 MEGADANZ 岸本真依  18:00 17:00~17:45 ストリート ダンス コウタロー♦  19:00 18:00~18:45 ZUMBA 真理子  20:00 19:00~19:45 BODYBALANCE 齋藤香帆  21:00 20:30~21:15 ストリート ダンス ごりん  22:00  23:00	9:00  10:00 10:30~11:15 BODYBALANCE 鎌田真生  11:00 11:30~12:00 BODY JAM 鎌田真生  12:00 12:30~13:15 フローピラティス Junko  13:00 13:30~14:15 ZUMBA Junko  14:00 14:30~15:15 UBOUND 清水美優  15:00 15:30~16:15 BODYCOMBAT 桃乃  16:00 16:35~17:20 パレエ 堀内恵 【定員21名】  17:00 17:35~18:35 やさしいパレエ Vaグラス 堀内恵 ※スクール  18:00  19:00  20:00  21:00  22:00  23:00				

#### 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。
- 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。
- ⑤スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。

# 2026.1~Machine Pilates Group lesson

Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
9:00 30 9:05~9:50 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 10:00~10:45 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 14:00~14:45 Hip&Legs LISA			13:30~14:15 Hip&Legs LISA		
15:00 30 15:00~15:45 Waist LISA	15:30~16:15 Total Shape 清水 美優	15:00~15:45 Hip&Legs 田村 桃子	14:30~15:15 Total Shape LISA	14:15~15:00 Waist 音峰 美佳	14:45~15:30 Total Shape Junko
16:00 30 16:00~16:45 Back LISA		16:00~16:45 Total Shape 田村 桃子	15:30~16:15 Back LISA	15:15~16:00 Hip&Legs 音峰 美佳	15:45~16:30 Waist Junko
17:00 30 17:55~18:40 Total shape 音峰 美佳				16:15~17:00 Back 音峰 美佳	
18:00 30 19:00~19:45 Hip&Legs 香取 和宏◆		19:10~19:55 Hip&Legs 清水 美優	19:00~19:45 Back 音峰 美佳		
19:00 30 19:15~20:00 Back 音峰 美佳	20:00~20:45 Total Shape 香取 和宏◆	20:15~21:00 Back 清水 美優	20:00~20:45 Total Shape Miki		
20:00 30 20:15~21:00 Waist 音峰 美佳		21:00~21:45 Total Shape 香取 和宏◆	21:00~21:45 Total Shape Miki		
21:00 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。
カーディオペーシック	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。
カーディオピート	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  ZUMBA	45分	☆☆☆	★★★	サルサ・メンゲン・ウンビア・レガント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。
ステップペーシック	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。
ステップピート	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	☆☆☆☆	★★★	トランボリンの上で、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
ストレッチボールR	30分	ストレッチボールの上に仰向け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。
ストレッチボールT	30分	ストレッチボ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ペーシック 	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美操です。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、肩こりやぼ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  RADICAL FITNESS	45分	ダイナミックストレッチ・ピラティス・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、身体の運動性を養っています。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い方で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  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、ドリーム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、ドリーム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  RADICAL FITNESS	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  RADICAL FITNESS	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、エッセンスを探用し、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bodyを中心に徹底的に追い込んでいきます。高強度でありますが時間は忘れて楽しめるクラスです。
BODYPUMP  RADICAL FITNESS	45分	世界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、ごろごろ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する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)を運動させ、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

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めます。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めます。
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

## 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、最先端のレッスンを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	 VIRTUAL 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できます。 心身ともに、よりレベルアップすることができるプログラムです。
FIGHT DO	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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。
HYPERC	 VIRTUAL HYPERC	☆☆☆	★★ 短時間で腹筋と股筋を強化し、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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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、身体の運動性を養っています。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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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	 VIRTUAL 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。