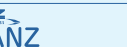




スマイルボディ レッスン内容



エアロビクス・ステップ系				
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。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台、二子玉川店で実施
カーディオラティーン	45分	☆☆	★★★	心も身体もエキサイティングに盛り上がるラテンダンススタイルのエアロビクスです。 ※武蔵小山店で実施
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。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台、二子玉川店で実施
ZUMBA  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。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台、二子玉川店で実施
UBOUND  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。 ※たまプラーザ、青葉台、武蔵小山店で実施


スリムボディ系				
クラス名	時間	強度	難易度	内 容
V Body	45分	☆☆☆	★★★	脂肪燃焼を目的とした動きと筋肉のトレーニングを交互に行います。体力としなやかな強い筋肉を備えたハッピーボディをめざします。 ※碑文谷、武蔵小山、二子玉川店で実施
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。

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になってバランスをとりながら身体の緊張をほくし、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。 ※青葉台、武蔵小山、二子玉川店で実施		
BITSベーシック  BITS	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活に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。		
GOLFコンディショニング	45分	ゴルフのスイングの質をより高めるために、筋力、柔軟性、バランス、集中力の向上をめざします。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台店で実施		
あめのもりメソッド B to B	45分	「Brain(脳)からつなく」、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	氣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。 ※碑文谷、青葉台、二子玉川店で実施		
ベルヴィスコントロール	30分	骨盤と骨格の調整・矯正のためのエクササイズを行います。腰痛を改善したい、ボディラインをすっきりさせたい、きれいな姿勢を保ちたい方にお勧めです。		
OXIGENO  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、身体の運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。 ※青葉台店で実施		
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。		
ボディメイクヨガ	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を運動支え、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。		
腰痛予防	30分	腰痛予防に必要な体幹部の筋力強化と柔軟性の向上をめざします。 ※二子玉川店で実施		
ポルドブラ	45分	音楽に合わせた優雅な動きで全身を動かします。美しい姿勢やスタイルを手に入れたい方にお勧めのクラスです。肩甲骨回りを多く動かすため、首や肩こり解消にも効果的です。 ※武蔵小山店で実施		
エイジレスウォーキング	45分	体幹のトレーニング後に姿勢美人になるための様々なウォーキングを行います。メリハリボディを目指す方にもお勧めです。 ※武蔵小山、二子玉川店で実施		
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。 ※たまプラーザ店、武蔵小山店で実施		

ダンス系				
クラス名	時間	内 容		
nani Aloha ^{REG.} 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。		
フリースタイルダンス入門	45分	ストリートダンスの基本を身につけるクラスです。 ※武蔵小山、二子玉川店で実施		
フリースタイルダンス	45分	様々なストリートダンスの振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラスです。 ※碑文谷、たまプラーザ、武蔵小山店で実施		
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。 ※武蔵小山店で実施		
MEGADANZ  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。 ※青葉台、武蔵小山店で実施		
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。 ※たまプラーザ、武蔵小山店で実施		
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。 ※武蔵小山、二子玉川店で実施		
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。 ※たまプラーザ、二子玉川店で実施		
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・サンバ)、モダン(ワルツ・タンゴ・ウィックステップ・スローフォックスロット)の種目を練習します。 ※碑文谷、武蔵小山、二子玉川店で実施		

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。		
POWERCARDIO  POWERCARDIO	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  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。		

格闘技系				
クラス名	時間	内 容		
FIGHT DO  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  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います。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。 ※碑文谷、二子玉川店で実施		

バイクエクササイズ系				
クラス名	時間	内 容		
TOPRIDE  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なたにも楽しんでいただけます。 ※青葉台、武蔵小山、二子玉川店で実施		





リセット/リラククス系				
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。		
ここからスッキリ	45分	ほく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。 ※たまプラーザ店で実施		
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。 ※碑文谷、たまプラーザ店で実施		
バレエダンサーズストレッチ	45分	バレエの動きを用い、しなやかに柔軟な身体づくりをめざします。 ※武蔵小山店で実施		

オリエンタル系				
クラス名	時間	内 容		
氣功	45分	「氣」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の抵抗力を向上させます。精神的リラククスを得たい方にお勧めです。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台、二子玉川店で実施		
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		
リラククスヨガ	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も最適です。		
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。		
ピラティスベーシック	45分	ピラティスの動きをひとつひとつ確認しながら行うクラスです。姿勢改善やしなやかな身体の動きを手に入れたい方にお勧めです。		
ピラティスプレ	30分	呼吸を意識しながら体幹部をコントロールして動くことを知っていただくクラスです。 ※碑文谷、たまプラーザ、青葉台、二子玉川店で実施		
ピラティスフロー	30分	ピラティスの動きを流れるように行うシェイプアップ効果の高いクラスです。少し慣れてきた方にお勧めです。 ※たまプラーザ、武蔵小山、二子玉川店で実施		

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。		
ハイドロパワーウォーキング	30分	ハイドロトーン(抵抗器具)を使用しウォーキングを行います。短時間で効果を得たい方にお勧めです。 ※碑文谷店で実施		
アイチダンス	30分	アイチとはアイ(愛)とチ(氣)を組み合わせた造語です。音楽に合わせてゆったりと流れるように呼吸と運動させながら動きます。バランス能力の改善、体力強化、全身のストレッチを行いたい方にお勧めです。 ※二子玉川店で実施		
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。 ※碑文谷、たまプラーザ、二子玉川店で実施		

スイミング系					
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。 ※碑文谷、青葉台店で実施
スイマーズトレーニング	30分		☆		スイマー向けの陸上トレーニングを行います。初めての方もご参加いただけます。 ※青葉台店で実施
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分	700～800m	☆☆☆	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。

ホットコラーゲンプログラム				
※女性限定有料プログラムとなります。詳細はフロントにお問い合わせください。				
クラス名	時間	内 容		
美彩心  befre	45分	オリジナルコラーゲンオイルを使用し、全身のセルフマッサージを行います。血液やリンパの流れを良くしながらデトックス効果を高め、スッキリとしたボディラインへと導きます。 ※碑文谷、青葉台店で実施		
リラククスヨガ  befre	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、安らぎを得たい方にお勧めです。 ※碑文谷、青葉台店で実施		
美ボディヨガ  befre	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。疲れにくい身体を手に入れたい方にもお勧めです。 ※碑文谷、青葉台店で実施		
美姿勢  befre	45分	美しい姿勢をつくり、その姿勢を意識した動作を習得することで、女性らしいボディラインへ導き、ポジティブな気持ちを引き出します。 ※碑文谷、青葉台店で実施		

暗闇バイクエクササイズ D-cycle  D-cycle				
※有料プログラムとなります。				
音楽と映像の演出で楽しく、短時間で効果的にカロリーを消費できるサイクルプログラムです。暗闇空間なので周りを気にすることなく大いにリフレッシュしていただけます。 ※碑文谷、たまプラーザ店で実施				

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。				
TSS FUN BASE				
詳細は館内掲示物をご確認ください				

※☆・★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。