

# スタジオ

## トレーニング系

	バーベルを使って音楽に合わせて筋力トレーニングを行うクラスです。脚、胸、腕、肩、背中、お腹など、部位別に効くトレーニングを行います。
---	--

## 格闘エクササイズ

	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエストまわりの引き締め効果的です。
---	--

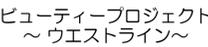
## バイクエクササイズ

	リズムライド	脂肪燃焼効果抜群！音楽に合わせて爽やかに汗をかきたい方にオススメのバイクプログラムです。
	パワーライド	大量の発汗とともに、圧倒的なエネルギー消費量を誇り、全身のシェイプアップに最適な高強度プログラムです。屋外ツーリングをイメージさせる手法（ビジュアルゼーション）を用い、ライティングに加え音楽とイメージが一つになる「高揚感」「没入感」をあじわうことができます。
	X-CORE RIDING	「低衝撃・高強度」のX-COREシリーズにおけるインドアサイクリングのプログラムです。キャッチーな音楽に合わせて楽しく漕ぐパートと、チューブを用いたトレーニングパートがあり、「音楽を楽しみながら」脂肪燃焼を行います。

## ダンスエクササイズ

	ラテンを始め世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。	
	ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。単調な運動は苦手という方に特にオススメです。
	ラテン、HIPHOPなど複数のダンスジャンルの「音楽」「振付」「雰囲気」「スキルアップ」を楽しむ脂肪燃焼系プログラムです。	
	やせる！脂肪燃焼ダンス	音楽に合わせてシンプルにカラダを動かします。音を楽しんで×しっかりと汗をかけるダンスエクササイズで、曲に合わせた動きも楽しみながら脂肪燃焼を目指すプログラムです。

## ヨガ・ピラティス・健康体操

	ヨガ	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心とカラダ、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
	ピラティス	100年の歴史を持つメソッドで、からだの奥にある筋肉（インナーマッスル）をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。身体を引き締め、姿勢を整えます。
	フィールピラティス	ピラティステクニックの効果を体を動かしながら感じていきます。フィールには「手探りする」「触って調べる」「味わう」「分かる」という意味があります。エクササイズを行いながらご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。
	健康体操	様々な方法で適度にカラダを動かします。体力に自信のない人や中高年の方を対象にしたクラスです。楽しく、無理なく運動習慣を身につけます。
	ビューティープロジェクト～ウエストライン～	ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。

## エアロビクス・ステップ

	シンプルエアロ	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	コンビネーションエアロ	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。頭もからだもフル稼働！脂肪燃焼、ストレス発散に効果的です。
	エアロサーキット	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。総合的な体力アップを目指したい方におすすめです。レッスン後の充実感をぜひ味わってください。
	シンプルステップ	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。

# プールエリア

## アクアエクササイズ

	アクアウォーク&ジョグ	水の中で走る動作を中心に行うプログラムです。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
	アクアウォーク&トレーニング	シンプルな有酸素運動(歩く、走る、跳ぶ)と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。音楽に合わせてする必要がないので周りの方を気にせず、自分のペースで行うことができます。
	AQUA SPLASH	AQUA jamがリニューアルしました！有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、音楽を楽しみながら、シンプルなきで全身を動かします。水の特性をいかし、シェイプアップやカラダづくりに最適なプログラムです。
	アクアダンス	音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。
	アクアピクス	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。

## 水泳

	初級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。ぜひ挑戦してみてください。
	中級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。
	上級水泳	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25m以上泳げる方を対象としたレベルアップクラスです。スタートやターンの練習も行い、より速く、長く泳ぐことを目指します。
	スイムアラカルト	月替わりで様々な泳ぎ方を楽しめます。普段とは一味違った練習を行うことで、新たな泳ぎのヒントが見つかるかもしれません。
	スイムトレーニング	泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。
	フィンスイム	泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。

# ジムスモ

## ジムスモールエクササイズ

	みんなでストレッチ	基本的なストレッチをみんなで行います。効果的なストレッチの方法を知りたい人にオススメです！
	お腹シェイプ	腹筋の正しい鍛え方をマスターし、しっかりと体を支えられる体幹部をつくりまします。
	肩こり予防	肩こり予防に役立つ簡単エクササイズをご紹介します。
	ビューティープロジェクト～SHISEI スマホ首～	ピラティスやバレエの動きを取入れたエクササイズで、姿勢を美しくみせるプログラムです。
	姿勢改善	簡単なストレッチやエクササイズで、きれいな姿勢を保つコツを身に付けます。
	アスリートトレーニング Swimmers入門	セントラルスポーツの競泳チームが行っているトレーニングをアレンジしたプログラムです。競泳選手ならではのしなやかで力強い体作りを目指します。
	アスリートトレーニング ヴィスィッス入門	セントラルスポーツの体操チームが行っているトレーニングをアレンジしたプログラムです。体操選手ならではのしなやかで力強い体作りを目指します。
	はじめてピラティス	ピラティスは姿勢の改善や体が本来もっている機能を回復させるためのエクササイズです。短い時間でピラティスの動きを体験してみたい方にお勧めのプログラムです。

皆様のレッスンのご参加を心よりお待ちしております！！！！