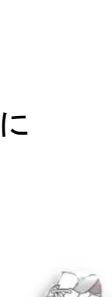


ファイトアタック **NEW**

本格的な格闘動作を楽しむ行うプログラムです。
音楽に合わせて動くのが苦手な方でもご参加いただけます。
パンチやキックの動作は、体幹部の強化と全身のシェイプアップに効果的です。
脂肪燃焼や日頃のストレス発散などにもおすすめです。


強★★★ 難★★ 60分



FIT Fun

音楽に合わせて、楽しく身体を動かしながら全身の筋肉を使うことで、有酸素運動や脂肪燃焼、柔軟性を高めることができ、後半にはトレーニングパートもあるので体力アップやシェイプアップを目指すことができます。最初は難しく感じても3ヶ月間同じ曲、振り仮名で、繰り返しすることで慣れてきます。ディスコミュージックやK-POP、聞き覚えのある曲を使用しているので、楽しくご参加いただけるプログラムです。


強★★ 難★★★ 40分



初級ステップ

初めての方でも安心してご参加いただけます。音楽に合わせてステップ台への基本的な昇降運動を繰り返しながら、楽しく身体を動かす有酸素運動、脂肪燃焼や足腰強化に効果的です。ステップ台の高さ調整も行えますので、ご自身の身体の状態に合わせてながら少しずつレベルアップしていきましょう！
※慣れてきた方には【初級ステップ】がおすすめです。

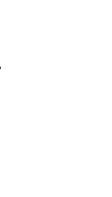
強★★ 難★★★ 50分



初中級ステップ

動きの組み合わせを楽しみながら、音楽に合わせてステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のプログラムです。【初級ステップ】に慣れてきた方におすすめです。


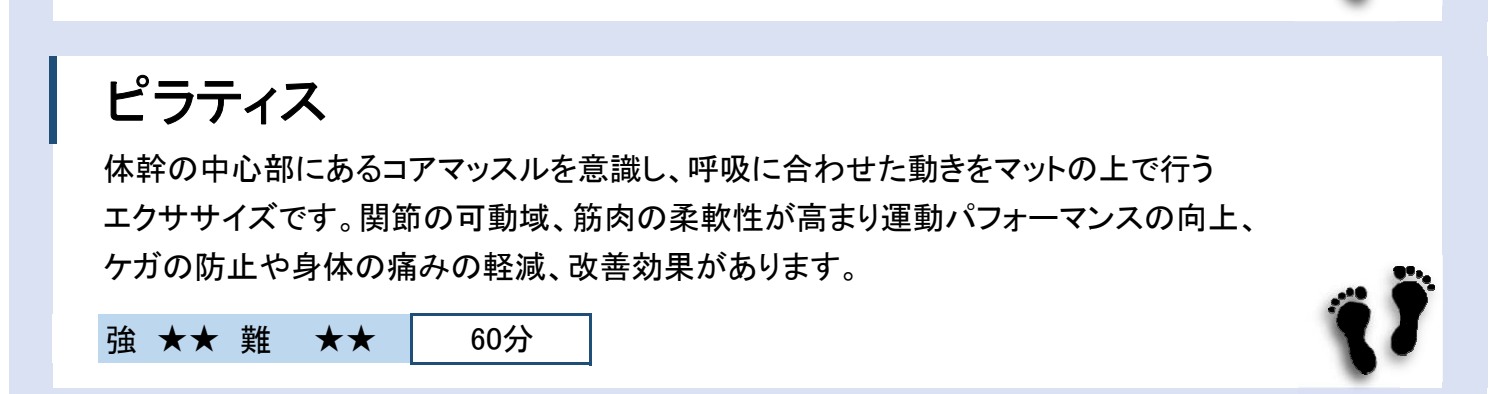
強★★★ 難★★★ 60分



エアロ(50/60) **NEW**

音楽に合わせてながら全身運動を行うプログラムです。脂肪燃焼の効果があるのでダイエット目的の方はもちろんのこと、全身持久力や心肺機能の向上効果もあるので運動パフォーマンスが良くなります。ご自身のペースでご参加いただけます。

強★★★ 難★★★ 50分/60分





トレーニング系プログラム

スモールボールピラティス **NEW**

直径20cmほどのスモールボールの不安定さを生かし、効率よく、楽しくピラティスの基礎を行います。普段意識しない筋肉をボールを使うことで意識し、身体を引き締め、姿勢を整えていきます。ピラティスの呼吸に合わせてエクササイズを行います。どなたでも安心してご参加できます。


強★ 難★★★ 60分



ファンクショナルピラティス

身体の奥にあるインナーマッスルを刺激し、体幹部(胴部)の安定性を養うとともに身体を引き締めることで姿勢を整えます。「ファンクショナル(機能的)トレーニング」を合わせて行うことで強く美しく動きやすい身体を目指すプログラムです。シンプルなポーズで構成され、3ヶ月間同じ動きを続けていきますので、どなたでも安心して始めることができます。


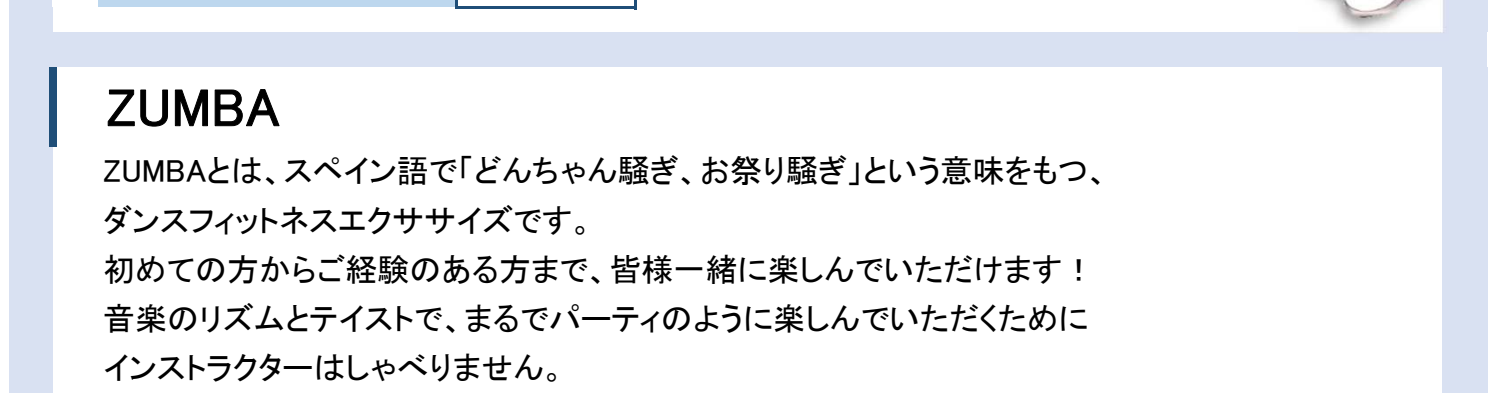
強★ 難★★★ 60分



ピラティス

体幹部の中心部にあるコアマッスルを意識し、呼吸に合わせて動きをマットの上で行うエクササイズです。関節の可動域、筋肉の柔軟性が高まり運動パフォーマンスの向上、ケガの防止や身体の痛みの軽減、改善効果があります。

強★★ 難★★★ 60分





ダンス系プログラム

初心者HIPHOP

ダンスの習得だけでなく、ストレッチやダンスの基本的な動きから柔軟性や体幹を中心にアプローチしていきます。
基礎からしっかりと進めていきますので、無理なく、健康的に汗をかくことができます。
音楽に合わせてながら、身体づくりだけでなく、気持ちの変化も楽しみましょう。



強★★ 難★★★ 60分



初心者ジャズダンス

ミュージカルのステージダンスをもとに作られた、ジャズの躍動的なリズムに合わせて踊るダンスプログラムです。軽快に動いて気分爽快。
基礎からしっかりと進めていきますので、お気軽にご参加ください。



強★ 難★★★ 60分

成人バレエ(初級/初中級)

バレエを通じて美しい身体の動きを身につけるとともに、柔軟性の向上、ケガ予防にも役立つ身体づくりを行えるプログラムです。
表現力を養い、身体の発達を促すとともに健全な精神の育成も目的としています。
※初心者の方は(初級)クラスにお申込みください。


強★★ 難★★★ 60分

ダンスWAVE

ダンスミュージックを楽しみながら、簡単な振りやステップで身体を動かす有酸素プログラムです。本格的なダンスは苦手な方も確認しながら進めるので安心です。とにかく音楽を楽しみましょう。お気軽にご参加ください。

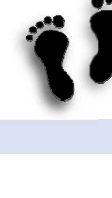
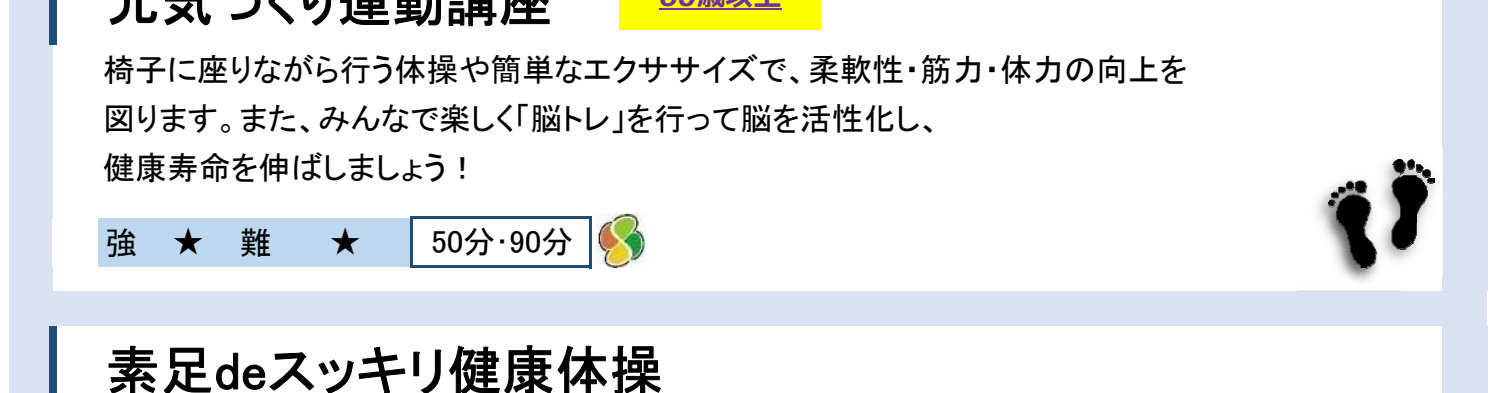
強★★ 難★★★ 40分



ZUMBA

ZUMBAとは、スペイン語で「どんちゃん騒ぎ、お祭り騒ぎ」という意味をもつ、ダンスフィットネスエクササイズです。
初めての方からご経験のある方まで、皆様一緒に楽しんでいただけます！
音楽のリズムとテキストで、まるでパーティのように楽しんでいただくためにインストラクターははしゃべります。
見よう見まねで、ラテンの音楽に合わせて身体を動かし一緒に楽しみましょう！

強★★★ 難★★★ 60分





リラックス・健康維持・調整系プログラム

チェア・エクササイズ

中高年の方や運動習慣の無い方が気軽に参加いただけるプログラムです。
椅子に座ってのストレッチ「リズム体操」「筋力トレーニング」「頭の体操」などを行います。座ったまま行うため、膝に体重をかけることなく運動できる膝に優しいプログラムです。


強★ 難★★★ 60分



スムーズーション

コアボールを使用して筋膜癒着を改善し、身体を動きやすい状態に整えたいうえで、体幹部と四肢の運動を意識したアクティブトレーニングを行います。
身体の動きやすさを実感できるプログラムです。


強★★ 難★★★ 60分



簡単ストレッチ

座った状態や寝ながら、全身のストレッチを行い、柔軟性を高めるプログラムです。
日常生活での怪我予防や運動のパフォーマンス向上にぜひご利用ください。
運動が久しぶりの方でも安心してご参加いただけます。


強★ 難★★★ 40分



骨盤調整ストレッチ

骨盤を中心に、骨の位置を正しい場所に戻せるようなストレッチと筋力トレーニングを行います。骨の位置がズレると太ってしまったり、身体のトラブルの原因にもなります。日々の生活でどんどんズレてしまう骨をセルフケアで戻せるようにします。
膝や腰の痛みの改善も期待できます。


強★ 難★★★ 60分



カラダデトックス

「がんばらないエクササイズ」と漢方の知識を合わせて、体内浄化。身体本来のキレイと元気を取りもどすプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促したりカラダを自然な状態にリセットします。


強★ 難★★★ 60分



腰痛・膝痛 予防体操

簡単な体操で血行を良くし、腰痛・膝痛を予防・改善していきます。
特に、普段運動不足を感じている方におすすめです。


強★ 難★★★ 50分



健康体操 **60歳以上優先**

様々な方法で適度に身体を動かしていきます。
膝、腰まわりの筋肉をしっかり動かし、転倒しにくい身体づくりを目指しましょう。
体力に自信のない方、中高年の方、どうぞご参加ください。
楽しく、無理なく、運動習慣を身につけましょう！


強★ 難★★★ 60分



元気づくり運動講座 **60歳以上**

椅子に座りながら行う体操や簡単なエクササイズで、柔軟性・筋力・体力の向上を図ります。また、みんで行って楽しく「脳トレ」を行って脳を活性化し、健康寿命を伸ばしましょう！

強★ 難★★★ 50分・90分



素足deスツキリ健康体操

土儀の土や砂の感触を楽しむながら足裏から健康づくりをしていきます。
土儀を青竹の砂わりに使用することで、運動の活性化・自律神経機能向上・冷え性改善が期待できます。ストレッチや足踏み運動などシンプルな動作やリズムで身体を動かしますので、初めての方も安心してご参加いただけます。
※立位でのプログラムでも、体調により座位(椅子)での参加や、土の上で行えない方はフローリングでの実施も可能です。
※男女関係なく、土儀の上での参加が可能です。


強★ 難★★★ 60分



姿勢改善コンディショニング

日常生活で歪みちな姿勢を、簡単なエクササイズと筋力トレーニングで修正することで、本来の自然な姿勢を取り戻すプログラムです。
「ストレッチボール」を使用し、日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげていきます。


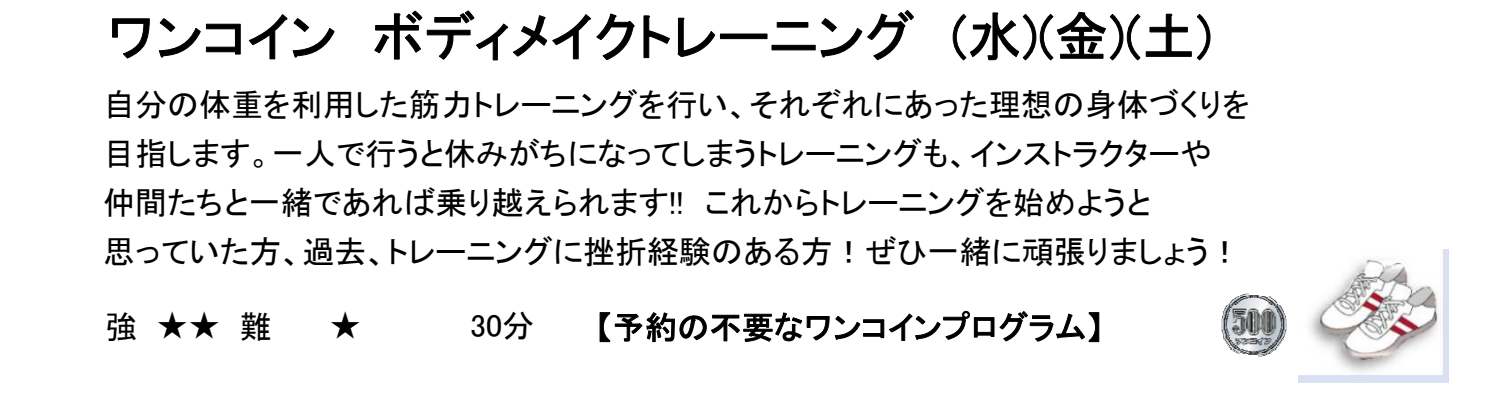
強★ 難★★★ 60分



骨格リセット

骨格にフォーカスし、身体を土台となる骨格構造を立て直します。
呼吸は意識せずに身体をねじり、丸めるなどの動きで骨を正しい位置に戻します。地球の重力を味方に、機能的で美しいボディを手に入れましょう！


強★ 難★★★ 50分

フィットネス養生気功 **NEW**

中国伝統の健康法である養生気功を用いた体操です。立位で行うゆったりとした全身運動で柔軟性の向上や血行促進など、身体の機能向上に効果的なプログラムです。
運動の向合わせ椅子の利用も可能です。年齢を問わず幅広くご参加いただけます。


強★ 難★★★ 50分



初めてヨガ

【呼吸】に意識を向けることを大切にしながら、シンプルなポーズを行っていきます。身体の中から健康になりたい方におすすめのプログラムです。
柔軟性よりもリラックスを重視し、ご自身の心地よい時間をご過ごしましょう！
※10段階中、レベル1~4程度の目安となります。

強★ 難★★★ 60分



ヨガ初級

シンプルなおポーズで身体を調整していくプログラムです。
緊張をほぐしてから丁寧に動いていくことで身体の張りや和らげ心地に導きます。
初心者や身体の硬い方にもおすすめです。プログラムです。
ご自身のセルフケアにも取り入れていただけます。
※10段階中、レベル2~6程度の目安となります。

強★ 難★★★ 60分



ヨガ中級

世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジされたシンプルなポーズで心と身体の気を調和させ、全身をリフレッシュしていきます。
シンプルなポーズを中心に新しいポーズにも挑戦していくプログラムです。
少しずつレベルアップを図っていきますので、ヨガの経験がある方はぜひご参加ください。
※10段階中、レベル3~7程度の目安となります。

強★ 難★★★ 60分

フィールヨガ

ご自身の快適なポイント(フィールポイント)を探すことで、ヨガの効果を実感できる内容で構成されています。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)でどなたでも安心してご参加いただけます。

強★ 難★★★ 50分

ワークアウトヨガ

伝統的な東洋の健康法ヨガのポーズを繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行うプログラムです。ヨガのポーズや呼吸法を通して身体を本来の状態へと調整すると同時に、連続したポーズで筋力や柔軟性を高めることでボディメイクを図ります。

強★★★ 難★★★ 60分

体よみがえる気功

首、肩こりの冷え・イライラ・不眠症の方におすすめです。簡単ストレッチと筋力トレーニングで身体の流れを良くし、深い呼吸で疲れにくい身体を手に入れましょう。
動・薬といわれる健康気功で心と体を休ませながら、一緒に楽しみましょう。
マットを使用したストレッチも行います。

強★★★ 難★★★ 60分

太極拳

24式太極拳を楽しむ学んでいくプログラムです。
繰り返し練習することで、血流が促進され、柔軟性・新陳代謝が向上します。
長く続けることで、変化する身体と頭を仲間と共に感じてみてください。
マットを使用したストレッチも行います。

強★ 難★★★ 60分

ワンコインプログラム

ワンコイン ビューティープロジェクト【美背中】(日) **NEW**

このプログラムでは、引き締まった二の腕と、猫背を改善し美しい姿勢を目指します。腕や背中の肩甲骨をしっかりと動かし、引き締まった二の腕とスツキリした背中を手に入れましょう。運動不足が気になる方にもおすすめです。

強★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン 柔軟性向上ストレッチ (火) **NEW**

日常動作や生活習慣などによって起こる、身体の緊張や硬さ、癖にアプローチし、筋肉・関節を丁寧に整えながら柔軟性を高めていくストレッチプログラムです。
呼吸と身体感覚に意識をむけることで可動域を広げ、しなやかに動きやすい身体へと導きます。

強★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン ポールdeリラックス (水)

ボールを使用して、身体の内側部分であるコアを調整し、動きやすい身体を目指すプログラムです。姿勢を改善したい方、姿勢の崩れや身体の歪み、アンバランス、身体の硬さが気になる方、痛みやコリを感じている方におすすめです。

強★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン エアロ30 (月)木

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、全身の筋肉を使うことで有酸素運動の効果を得ながら、体力アップ・シェイプアップを目指し、疲れにくい身体を作ることを目的としています。
簡単な動きを中心に行いますので、エアロビクスが初めての方におすすめです。

強★★★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン ボディメイクトレーニング (水)金土

自分の体重を利用した筋力トレーニングを行い、それぞれにあった理想の身体づくりを目指します。一人で行うと休みがちになってしまうトレーニングも、インストラクターや仲間たちと一緒に進めれば乗り越えられます!! これからトレーニングを始めようと思っていた方、過去、トレーニングに挫折経験のある方! ぜひ一緒に頑張りましょう!

強★★★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン ダイエットサーキット (火)

音楽に合わせて、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うので、短時間での脂肪燃焼が期待できるプログラムです。動作はシンプルなので初めての方も安心してご参加できます!
シェイプアップしたい方や長時間の運動に抵抗がある方におすすめです。

強★★★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン バランスボール (月)

バランスボールを使用し、現在のボディバランスを確認することで、今後の機能改善を目的としたプログラムです。あえて不安定なボールの上で静止動作を行ったり、筋力トレーニングをすることで身体の安定性を高め、姿勢・機能改善を目指す、初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

強★★★ 難★★★ 30分

【予約の不要なワンコインプログラム】

