AQUA
LIFE & FITNESS

# 『全ての人が楽しめる、チャレンジできる』 AQUAスタジオプログラム概要



| クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | クラス内容 |
|---|---|---|---|---|
| 【有酸素系】 | | | | |
| はじめてエアロ | 30 | ☆ | ★ | 音楽に合わせて行う有酸素運動クラスです。安全に、効果的に行うための姿勢や簡単なステップを練習していきます。 |
| エアロ初級 | 45 | ☆ | ★ | 基本ステップとシンプルな動きを組み合わせながら全身の有酸素運動を行います。筋トレ・ストレッチ効果もあります。 |
| エアロ中級 | 45 | ☆☆ | ★★ | エアロビクスの基本ステップを起点として、様々な動きのバリエーションやフットパターンを楽しむことができるクラスです。 |
| エアロ上級 | 45 | ☆☆☆ | ★★★ | エアロビクス特有の多彩なステップや難易度の高い動きを楽しめる有酸素運動のクラスです。速いピッチに合わせたステップを楽しみましょう。 |
| ファンクショナルエアロSintex<br>～背骨の調律エクササイズ～ | 45 | ☆ | ★ | 背骨のあらゆる動きや骨盤の上下動を取り入れた覚えなくてよいエアロビクスです。たっぷり汗がかけて終わった後の身体が楽になります。 |
| はじめてステップ | 45 | ☆ | ★ | ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです。ステップ台をスムーズに安全に昇降できるよう姿勢や基本のステップパターンを練習していきます。 |
| ステップ初級 | 45 | ☆ | ★ | ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです。基本のステップを少し応用しながら動いていくクラスです。 |
| ステップ中級 | 45 | ☆☆ | ★★ | ステップ台を使用し心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗のかける充実感を得られるステップクラスです。 |
| UBOUND | 30-60 | ☆☆ | ★★ | ミニトランポリンを使用して無酸素運動と有酸素運動を組み合わせたクラスです。心肺機能向上や体幹・下肢の筋力アップ、むくみ解消にオススメです。 |
| FIGHT DO | 45-60 | ☆☆ | ★★ | キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせの格闘技クラスです。<br>全身の筋力アップや持久力アップ、俊敏性や柔軟性を効果的に向上させることができます。 |
| FUTBURN BOXING | 30 | ☆ | ★ | ボクシングパンチの動きをベースに行う格闘技有酸素運動クラスです。脂肪燃焼したい方、肩こりを解消したい方にもオススメです。 |
| ファイティング | 60 | ☆☆ | ★★ | 格闘技の動作とエアロビクスを融合させたシェイプアップ効果抜群のクラスです。パンチとキックでストレス発散したい方や楽しく汗をかきたい方にもオススメです。 |
| 【ヨガ・ストレッチ系】 | | | | |
| ヨガ | 45 | ☆ | ★ | 身体の関節・筋肉をほぐしながらヨガのポーズを取っていくクラスです。 |
| リラックスヨガ | 60 | ☆ | ★ | ベーシックなヨガのポーズに向き合いながらゆっくりと身体をほぐし緩めていくクラスです。静かに負荷をかけることでストレス解消やリラックス効果が期待できます。 |
| ボディメンテナンスヨガ | 45 | ☆ | ★ | ご自身の身体をよく観察しながら一日を快適に過ごせるように身体をほぐしていくクラスです。 |
| カラダ整えるストレッチヨガ | 60 | ☆ | ★ | 全身のストレッチをしながらゆったりとヨガのポーズをとっていくクラスです。終わった後はカラダが軽く感じられます。 |
| 整体ストレッチ | 45 | ☆ | ★ | 首・肩・腰など緊張している筋肉を緩めたり、前後や左右、回旋動作で動きにくい側の可動域を広げながら全身の調子を整えていくクラスです。 |
| ウェーブリング | 45 | ☆ | ★ | ウェーブリングを使って全身のストレッチとコリをほぐしていくクラスです。肩こりや腰痛の改善やむくみ解消にもオススメです。 |
| 肩甲骨体操 | 45 | ☆ | ★ | 肩甲骨まわりの筋肉を動かして肩こりや姿勢改善を目的としていくクラスです。レッスン後には身体が使いやすくなります！ |
| お目覚めストレッチ | 45 | ☆ | ★ | 身体の本来持っている機能を目覚めさせることを目的とし、股関節や背骨を動かして可動域を広げていくクラスです。 |
| 【コンディショニング系】 | | | | |
| バランスエクササイズ | 45 | ☆☆ | ★ | 半球状の「ＢＯＳＵバランストレーナー」を使いエクササイズを行ないます。バランスをとりながら身体の左右差を整え、インナーマッスルを鍛えるクラスです。 |
| EXTREMEボディシェイプ | 45 | ☆ | ★ | 楽しい音楽に合わせて行う有酸素運動とマットでの自重エクササイズクラスです。 |
| ＰＯＷＥＲ ＣＡＲＤＩＯ | 45-60 | ☆☆ | ★★ | バーベルとプレートを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うクラスです。筋力アップやシェイプアップしたい方にオススメです。 |
| ＲＡＤＩＣＡＬ ＰＯＷＥＲ | 30-45 | ☆☆ | ★★ | バーベルとプレートを使用した全身の筋力トレーニングのクラスです。 |
| X55 | 30-60 | ☆☆ | ★★ | ステップ台を使用した自重の下半身トレーニングと軽いウエイトを使用した上半身トレーニングのクラスです。運動強度を自由に調節することができます。 |
| 美尻エクササイズ | 45-60 | ☆☆ | ★ | 身体の中で最も衰えやすいお尻を鍛えて綺麗な桃尻を目指すクラスです。姿勢改善したい方や膝が痛い方にもオススメです。 |
| 背骨コンディショニング | 45 | ☆ | ★ | 背骨の歪みを整え、腰痛・肩こり・膝の痛み・冷え症等の不調を解消していくプログラムです。ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つの要素で歪まない体作りを<br>目指しましょう。 |
| バランスコーディネーション | 30 | ☆ | ★ | 簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングを組み合わせ、身体の骨格・筋肉バランスと自律神経を整え、日常生活動作の機能改善を目的としたクラスです。 |
| ボディコンディショニング | 45 | ☆ | ★ | ストレッチや筋力トレーニングで身体の改善や調整を行うクラスです。セルフマッサージやツボ刺激も取り入れ、快適な身体作りを目指しましょう。 |
| コンディショニング | 45 | ☆ | ★ | 解剖学に基づいたストレッチを中心に行うクラスです。セルフケアで身体を整えていくので、柔軟性や体力に自信のない方にもオススメです。 |
| ダンスコンディショニング<br>ストレッチ | 45 | ☆ | ★ | ゆったりとした全身のストレッチを行いながら柔軟性や体幹力を高め、美しい姿勢やしなやかな身体を身につけていきましょう。 |
| ピラティス | 45 | ☆ | ★ | インナーマッスルを強化して体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。胸式呼吸と合わせて動作を行います。<br>シェイプアップ、姿勢や骨盤の改善、肩こりや腰痛の改善したい方にオススメです。 |

| クラス名 | 時間 | 強度 | 難度 | クラス内容 |
|---|---|---|---|---|
| 【ＨＯＴプログラム】 | | | | |
| ＨＯＴリラックスヨガ | 45 | ☆ | ★ | ゆったりとした呼吸とポーズで心身の緊張を取り除いていくクラスです。疲労回復したい方やヨガが初めての方にもオススメです。 |
| ＨＯＴヨガ | 45 | ☆ | ★ | 身体の関節・筋肉をほぐしながらヨガのポーズを取っていくクラスです。 |
| ＨＯＴ代謝アップヨガ | 45 | ☆☆ | ★ | 深い呼吸を行い、体幹の安定と柔軟性の向上を促すポーズを取っていくクラスです。心身の調子を整えていきましょう。 |
| ＨＯＴヴィンヤサフローヨガ | 45 | ☆☆ | ★★ | 呼吸に合わせながら流れるようにヨガのポーズを取って身体の巡りを整えていくクラスです。 |
| ＨＯＴパワーヨガ | 45 | ☆☆ | ★★ | パワフルに動いていくフィットネス的要素を取り入れた筋トレ効果の高いヨガクラスです。全身の筋力アップや柔軟性な体作りを目指します。 |
| HOT美脚ヨガ | 45 | ☆☆ | ★ | ヒップや内股、腿裏を引き締めていく下半身強化の動きを多く取り入れたヨガクラスです。 |
| ＨＯＴアロマヨガ | 60 | ☆ | ★ | 天然の精油を使って、五感を刺激しながらヨガのポーズを取っていくクラスです。<br>リラックスや集中力UP、美肌、ダイエット効果を高めたい方にもオススメです。 |
| ＨＯＴボディケアストレッチ | 45 | ☆ | ★ | 全身のストレッチを行うクラスです。運動前にも運動後にもオススメです。 |
| ＨＯＴボールストレッチ | 45 | ☆ | ★ | ストレッチボールを使って、固まった筋肉や姿勢をセルフケアで整えていくクラスです。運動前にも運動後にもオススメです。 |
| ＨＯＴウェーブリング | 45 | ☆ | ★ | ウェーブリングを使って全身を整えるクラスです。全身ストレッチ⇒頭・デコルテのセルフマッサージ⇒全身のほぐし、伸ばす、指圧を行います。 |
| ＨＯＴピラティス | 45 | ☆ | ★ | 腹筋を中心としたインナーマッスルを鍛えていくクラスです。姿勢を良くして呼吸を深めていきましょう。 |
| ＨＯＴ姿勢改善ピラティス | 45 | ☆☆ | ★ | 姿勢保持筋ともいわれるインナーマッスルを鍛えていくクラスです。骨格を支えてくれるインナーマッスルをバランスよく柔軟強化することで<br>正しい姿勢を身につけましょう。 |
| ＨＯＴバランスエクササイズ | 30 | ☆☆ | ★ | 半球状の「ＢＯＳＵバランストレーナー」を使い自重エクササイズを行ないます。様々な姿勢でバランスを取ることで体幹トレやシェイプアップ<br>シェイプアップにも効果が期待できるので早く引き締めたい女性にもオススメです。 |
| ＨＯＴボディメイク | 45-60 | ☆ | ★ | 自分の体重を負荷にした自重トレーニング。日常の動作がスムーズに、痛みの無い身体に導きスッキリしたボディを目指します。 |
| 【ダンス系・カルチャー】 | | | | |
| ＺＵＭＢＡ | 60 | ☆☆ | ★★ | ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスクラスです。 |
| ＨＩＰ ＨＯＰ | 60 | ☆☆ | ★★ | カッコイイHIPHOPの曲に合わせて踊るクラスです。ストレッチ⇒リズムトレーニング⇒アイソレーション⇒振付の流れで行っていきます。 |
| K-POPダンス | 60 | ☆☆ | ★★ | おなじみのK-POPの音楽に合わせて振り付けしたオリジナルのダンスレッスンです。<br>シンプルなステップを繰り返し行いますので、エクササイズ効果も高く楽しく汗をかけるクラスです。 |
| ＪＡＺＺダンス | 60 | ☆☆ | ★★ | バレエの要素を基本とした動きのダンスクラスです。様々な音楽を心身で表現していきましょう。 |
| バレエ | 30-75 | ☆-☆☆ | ★-★★ | バレエの基本動作を習得し振り付けも行います。楽しみながら、しなやかで、美しく踊るクラスです。 |
| ＭＥＧＡＤＡＮＺ | 45-60 | ☆☆ | ★★ | ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど様々なジャンルのダンスをミックスしたフィットネスダンスクラスです。 |
| フラダンス | 45 | ☆ | ★★ | ハワイの音楽に合わせて踊るクラスです。伝統的な踊りをゆっくりした動きで表現していきます。 |
| タヒチアンダンス | 45 | ☆☆ | ★★ | タヒチアンの曲に合わせて踊ります。踊りで使用するステップとヒップの動きを練習しながら曲で踊ります。2~3ヵ月のペースで1曲を覚えます。 |
| 社交ダンス | 60 | ☆ | ★★ | 「ラテン」と「スタンダード」を交互に行っているクラスです。正しい姿勢と正しい歩き方を身につけましょう。 |
| ＲＩＴＭＯＳ | 60 | ☆☆ | ★★ | ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ、エアロ等様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しくダイナミックに動いていくダンスクラスです。 |
| ダンス基礎 | 45 | ☆ | ★ | ダンスの基本となる柔軟、アイソレーション、体幹トレ、ステップが習得できるクラスです。初めてダンスをする方におすすめのクラスです。 |
| ベリーダンス | 45 | ☆ | ★★ | 古代エジプトが発祥のオリエンタルダンスです。全身を使って動くためボディラインを整えたい方におすすめのクラスです。 |
| ＡｆｒｏＭｉｘ | 45 | ☆☆ | ★★ | Ａｆｒｉｃａのダンスミュージックに合わせて踊るクラスです。<br>簡単な基本の動き、身体の連動を練習しながらコリオを踊っていきます。腰回りや背中周りをしっかり動かすので体幹強化やカロリー消費大です♪ |
| ＳＡＬＳＡＴＩＯＮ® | 60 | ☆☆ | ★★ | 音楽ジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンススタイルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。体幹<br>を鍛えたい方、脂肪燃焼したい方、ダンス経験のない方、どなたでも気軽に楽しめます。 |
| 太極拳 | 60 | ☆ | ★★ | 簡化24式太極拳の中国武術の型をゆっくりとした動作で行うクラスです。バランス感覚を養い、集中力を高め、脳の活性化にも繋がります。<br>頬の中を意識して動くことで無理のない力の抜けた自然な動きを目指していきましょう。 |