

『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	*	*	エアロビクスがはじめての方向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ初級	45	*	*	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ中級	45-60	**	**	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行います。エアロビクスを更に楽しめるクラスです。
背骨の調律エクササイズ Sintex~cardio~	45	*	*	歩く・走る・跳ぶといった人間の基本運動を、運動初心者でも楽しめるようにプログラミングされた全身持久力運動です。痩せやすい体を作りたい方におすすめです。
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。はじめての方向けクラスなので基本動作を楽しむことができます。
ステップ初級	45	*	*	ステップに慣れてきた方向けのクラスです。基本動作を中心に様々なコンピネーションを楽しむことができます。
ステップ初中級	45	**	**	ステップにある程度慣れてきた方向けのクラスです。やや複雑な動きにも挑戦していきます。
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。
U BOUND	30-60	**	**	1人乗り用トランポリンを使ったエクササイズです。脂肪燃焼・シェイプアップに効果的なエクササイズです。楽しい音楽に合わせて身体を動かしましょう。
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により、 全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。
ファイティング	60	**	**	さまざまな格闘技の動きを盛り込んだプログラムです。心肺機能向上や脂肪燃焼はもちろんパランス感覚や瞬発力などの運動能力の向上にも効果的です。

【ヨガ・ストレッチ系】				
ョガ	45	*	*	ヨガを始めたい!始めたばかりの人にオススメするヨガ。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
リラックスヨガ	45-60	*	*	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。 仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンスヨガ	45	*	*	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
ヒーリングフローヨガ	45	*	*	アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、身体への意識を高めリラックスしていくクラスです。
美脚ヨガ	45	*	*	骨盤や股関節を動かすことで下半身のむくみの解消や下半身強化に繋がるクラスです。
代謝アップヨガ	60	**	*	運動量を多め取り入れて、代謝をUPさせていくクラスです。初めての方にはもちろん、運動に慣れてきた方にもお勧めです。
ウェーブリング	45-60	*	*	ウェーブリングを使ってコリをほぐし、全身のストレッチをおこなうクラスです。
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	30	*	*	身体を機能的に整えていくクラスです。朝の身体を目覚めさせるようなストレッチが中心です。どなたでもご参加いただけます!

【コンディショニング系】				
パランスエク ササ イズ	30-45	**	*	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	30	☆	*	筋肉を上手に使い、スムーズな身体の動きを行うクラスです。シェイプアップに効果的です。
POWER CARDIO	45-60	**	**	バーベルを使用し筋カトレーニング、有酸素運動を交互に行い全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせ気持ち良く汗をかきましょう!
RADICAL POWER	45	**	**	筋カトレーニングを行うことによって全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせ気持ち良く汗をかきましょう!
×55	30-60	**	**	ステップ台、ライトウエイトを使用し、脂肪燃焼や健康的なサイズダウンを目指すエネルギッシュなエクササイズです。
美尻エクササイズ	45	**	*	お尻とお腹をシェイプアップするクラスです。はじめての方をおすすめです。
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・冷え症等の不顕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 目指しましょう。
コンディショニング	45	*	*	シンプルでどなたでも出来るストレッチやセルフマッサージを行うリラクゼーション効果の高いクラスです。年齢・性別を問わず全ての方にオススメです。
姿勢改善エクササイズ	45	*	*	肩こりや猫背などのお悩みを解消していくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ポルドプラ	30	*	*	『立って動くピラティス』がコンセプトで、ストレッチ効果があり筋力や柔軟性も高めていくことができるクラスです。 動きはとてもシンプルなのではじめての方にもオススメです。
ボディメイク	30	*	*	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。
ダンスコンディショニング 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	60	☆	*	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけます。はじめての方もオススメです。

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	45-60	*	*	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの 深層部からほぐしていくクラス。 仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
HOTヒーリングフローヨガ	45	÷	*	アーサナ(ボーズ)を流れるように行い、身体への意識を高めリラックスしていくクラスです。
HOTヴィンヤサフローヨガ	45	**	**	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
HOTダイエットヨガ	60	**	**	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ボーズを多く取り入れた強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。
HOT四季ヨガ	60	*	*	四季によって風景が変わる様に身体や心も季節により変化します。季節に応じて必要な呼吸法や様々なヨガを取り入れていきます。 日々の生活を穏やかにすることを目的としたヨガです。
НОТウェーブリング	45	*	*	ウェーブリングを使ってコリをほぐし、全身のストレッチをおこなうクラスです。
HOTピラティス	45	÷	*	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
HOTパ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。
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。
HOTシェイプステップ	45	**	*	ホット環境で行うステップエクササイズです。常温での実施より脂肪燃焼効果が高く軽い運動でもシェイプアップすることが出来ます。 運動が苦手な方や、初心者の方が安心して楽しめるクラスです。

【ダンス系・カルチャー】				
ZUMBA	45	**	**	ZUMBAのコンセプトはパーティー!!言葉の説明なしで見よう見真似で動けて楽しめます。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わされたクラスです。
нір нор	45	**	**	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
ストリートダンス	45	**	**	HIPHOP, LOCK, BREAK, JAZZ等様々なダンスを踊っていきます。1回ごとの振り付けのクラスです。
K-POPダンス	45	**	**	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。 シンブ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。
J-POPダンス	45	*	*	おなじみのJ-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。 シンブルな振り付けで、楽しく汗をかけるクラスです。
パレエ	45-60	☆-☆☆	*-**	パ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、などあらゆるジャンル曲をランダムに構成され、最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
フラダンス	45	*	**	ハワイの音楽に合わせて行います。伝統的な踊りをゆっくりした動きで表現していくクラスです。
タヒチアンダンス	45	**	**	タヒチアンの曲に合わせて行います。伝統的な踊りをしながらも大きく腰を動かすのでシェイプアップにも効果的なクラスです。
社交ダンス	45	*	**	基本の姿勢とステップをマスターします。社交ダンスならではのリズミカルで優雅な動きを行います。
RITMOS	45	**	**	1曲ごとに踊りが変化します。ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ等様々なジャンルの音楽と振り付けを楽しむクラスです。
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。
ラテン	45	*	**	ラテンの曲に合わせて行います。全身を大きく動かすことで、シェイプアップに効果的なクラスです。
ベリーダンス	60	*	**	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ダンスプログラムです。 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.	45	**	**	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	*	**	中国武術の型をゆっくりとした動作で行ないます。身体の軸を意識することでパランス能力が向上し機能的な身体を作ることが出来ます。