



## ～スタジオ内でのレッスン内容～

### ■エアロビクス初級

強度：●●○○ 難易度：●●○○

エアロビクスの基本動作が中心です。初心者・体力に自信の無い方や、気軽にエアロビクスを楽しみたい方にオススメのクラスです。

### ■ZUMBA

強度：●●～●●●● 難易度：●●～●●●●

ラテンなどの世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです。パーティーの様な雰囲気です。

### ■BATTLE×BOX

強度：●●●～ 難易度：●●～●●●●

音楽に合わせてパンチやキックなどの格闘技の動作を楽しむクラスです。ストレス解消・シェイプアップに最適です。

### ■RESET×BOX

強度：●○○○ 難易度：●○○○

人が本来持っている機能を呼び覚ますクラスです。身体の歪みを整え、疲れにくい体を作ります。

### ■ポルドブラ

強度：●○○○ 難易度：●○○○

バレエの動きが多く取り入れたレッスンで、立って動くピラティスとも呼ばれます。体幹が鍛えられ、姿勢もよくなる効果があります。

### ■腸&リンパ美人エクササイズ

強度：●○○○ 難易度：●○○○

セルフ腸&リンパマッサージや骨盤低筋力をあげる運動を行うことで、体の中から健康になります。腸とリンパの両方にアプローチします。

### ■ヨガ

強度：●○○○ 難易度：●○○○

深い呼吸をしながらポーズを行うことで、身体の歪みを調整したり、自律神経を整えるクラスです。

### ■ピラティス

強度：●○○○ 難易度：●○○○

深い呼吸をすることによって、体幹をコントロールしながら身体を整えていきます。シェイプアップ効果の高いクラスです。

### ■パワーヨガ

強度：●●○○ 難易度：●●○○

ヨガ独特の呼吸を行いながら、ヨガのポーズを流れるように行っていきます。柔軟性、全身の筋力、バランス感覚の向上など深層部の筋肉を鍛えることで綺麗な身体を作ります。

### ■SHAPE×BOX

強度：●●○○ 難易度：●○○○

ダンベルを使い筋肉に刺激を与えることで、代謝率を上げ太りにくく痩せやすい身体を作り上げるクラスです。

### ■B-RAMP

強度：●○○○ 難易度：●○○○

ランプ台（傾斜の台）を利用し、ゆっくりとした動きやポーズを入れながら体の背面部をシェイプアップするクラスです。柔軟性、筋力、バランス感覚の向上、体の歪みの改善を行います。

### ■Enjoy★RAMP

強度：●●～ 難易度：●●～

エアロビクスの動作とランプ台を使用した動作を組み合わせたオリジナルエクササイズです。筋トレを加えシェイプアップ効果と共に曲とぴったりの振付で達成感と爽快感を味わえます。

### ■懐メロリズムダンス

強度：●○○○ 難易度：●○○○

昭和歌謡を聴きながら、口ずさみながら気軽に身体を動かすクラスです。シンプルな動きが中心で、初心者・体力に自信の無い方にもオススメです。

## ～ジム内でのグループレッスン内容～

### ■おはよう体操

朝の体操は血流を改善し、体温を上昇させることで基礎代謝を高め、エネルギーを消費しやすくします。運動前の準備運動としてもおすすめです。

### ■タオルストレッチ

アクロスオリジナルタオルレッスン。タオルを使用することで、伸びにくい箇所も可動域も広がりより柔軟性を高めます。

### ■バンドトレーニング

バンドを使用し、無理なく部分的な筋トレを行います。お尻や脚など大きい筋肉をつけることで脂肪燃焼効果が高まります。

### ■自重トレーニング

自分の体重を負荷にして行う筋力トレーニングです

### ■シェイプタイム

0.5k～1Kのダンベルを使用し、上半身は筋肉トレーニング・下半身は有酸素運動を行うレッスンです。

### ■フレックスストレッチ

フレックスクッションを使用し、腰を支え、骨盤を立たせることで、股関節やハムストリングスの柔軟性を効率的に高めることを目的としたレッスンです。

### ■ガイドダンス

マシンの使い方合ってる？いまいち効果がわからない。今更聞けない。そんなお悩みを解決します。重さの調整や効果の高まる使い方を案内します。

### ■POWER×BOX

プレートやダンベルを使用し、自重を使ってトレーニングしていきます。

### ■シナプソロジー

慣れない動きをすることで脳に適度な刺激を与え、活性化を図ります。年齢や身体能力を問わず誰でも取り組める簡便なエクササイズです。

### ■ボクササイズ

簡単なパンチ・キックなど格闘系の動きを楽しむレッスンです。

### ■ダンベルトレーニング

ダンベルを使用し、部位ごとに筋肉トレーニングを行うレッスンです。