

# STUDIO GROUP EXERCISE PROFILE

## ラディカルフィットネス



## ラディカルフィットネスプログラム革新的で挑戦的なプログラム！！



### ファイトウ

ボクシング・ムエタイ・空手などあらゆる格闘技の動きを取り入れたプログラムです。音楽に合わせてシンプルかつダイナミックに、気持ちよく運動することができます。



### ラディカルパワー パワーカーディオ

専用バーベルを使う筋力向上を目的とした筋コンディショニングプログラムです。全身の筋肉を刺激することで、短時間で効果を得ることができます。

※パワーカーディオはエアロ・ステップの有酸素エクササイズが入るプログラムです。



### ユーバウンド

直径1mの一人用トランポリンを使用した新感覚プログラム。関節に負担なく有酸素運動を行いながら体幹、下半身の筋力を効率的に向上することができます。



### キーマックス

ボクシングのパンチ・空手のキックなどをサンドバックに直接打ち込む格闘技エクササイズ。カロリー消費、筋力向上やストレス解消効果抜群です。



### オキシジェノ

ストレッチ・ヨガ・ピラティスなどの要素を組み込んだコンディショニングプログラム。柔軟性、バランス感覚、様々な動きに対応する調整力を養っていきます。



### メガダンス

ラテン、ディスコ、ジャズ、ヒップホップなど世界のあらゆるダンスを結集したメガ級に楽しいダンスプログラムです。運動効果はもちろん、最高の音楽も楽しめます。

## コンディショニングレッスン

### ウエイクアップヨガ

朝一番に呼吸を整え体のパーツを1つずつ磨くように動いていきます。ゆったりとした動きの中で、上半身のしなやかさと下半身の安定性をつけることで、毎日を快適に過ごすためのベース作りをします。

### エイジング美ヨガ

いつまでも若々しくいられるように、心と身体にアプローチをしていきます。身体の中に良い気を取り入れ、疲労回復や美肌効果も期待できます。

### シェイプアップヨガ

インナーとアウトターの筋肉をバランスよく養い、身体の綺麗なラインを作り出していきます。腹筋や内転筋を強化し、たるみを引き締め、メリハリのあるボディラインを手に入れましょう。

### エナジーフローヨガ

呼吸に合わせてポーズをつないでいきます。ゆくりとした動きを繰り返すことでインナーユニットにアプローチし、代謝アップへと導いていきます。程良く身体を動かしたと実感できるプログラムです。

### リラックスヨガ

ヨガのポーズを長くキープする事で関節や筋膜をほぐし、筋肉の柔軟性を高めていきます。ストレス解消、リラックス効果を実感したい方におすすめです。

### グラウディングヨガ

深い呼吸に合わせて内側に意識を向けながらアーサナポーズを行い、自分の目的や生き方を理解し、強い心と身体を目指すクラスです。

### FRピラティス

インナーマッスルと呼ばれる身体の内側の筋肉を強化し、全身のバランスを整えていきます。ピラティスが初めての方でもご参加いただけるプログラムです。

### 骨盤調整ピラティス

骨盤周辺をほぐし、筋肉の柔軟性を高め強化することで正しい姿勢を作り上げるプログラムです。内側から引き締め、動きやすい身体を目指します。

### バランスコーディネーション

ストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善を始め、筋力や骨格バランス、更に自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。



## ダンス・エアロレッスン



### ZUMBA



ラテンダンスを中心に世界中の様々なジャンルのリズムやステップを取り入れたダンスエクササイズです。インストラクターの踊る姿を見て、楽しくダンスを踊ります。

### エアロ45

はじめてスタジオに参加してみたい方にお勧めのクラスです。シンプルなエアロビクスの動作で身体を動かすことで、脂肪燃焼効果や心肺機能の向上が期待できます。

### ラテンエアロ

エアロビクスにサルサなどのラテン要素を取り入れたクラスです。通常のエアロビクスよりも骨盤の動きが多く、普段固まっている筋肉を動かしたり、脂肪燃焼の効果が期待できます。

### ステップ30

ステップ台を使用して、リズムに合わせて、シンプルな動きのステップエクササイズです。脂肪燃焼効果、心肺機能向上に期待できます。

### スティック

スティックを使用し、音楽に合わせて行います。短い時間で全身を使って楽しくシェイプアップしましょう。



## <スタジオレッスンのご参加について>

- 各レッスンには定員がございます。レッスン開始30分前にフロントにて整理券を配布し、開始10分前よりインストラクターが整理券を回収致します。(※スタジオ予約システム以外)
- 館内放送後に整理券番号順にお並び下さい。(出入りは、整理券番号順となります。)
- 予約制のプログラムもございますのでご確認ください。尚、入場の際は予約の方が優先となります。
- レッスン開始以降のご参加は、安全上の理由につきご遠慮願います。
- 場所取りや後ろからの割り込みなど、他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい。
- 途中で気分が悪くなったり、痛みが生じた際には館内掲示板及びホームページにてご確認下さい。
- プログラム及び担当インストラクターは都合により変更になる場合がございます。
- レッスン代行やイベント情報などは館内掲示板及びホームページにてご確認ください。
- 体調管理には十分留意し、水分補給をこまめに行いましょう。ペットボトル等の蓋つき容器(ガラス製を除く)のみ、持ち込み可能となります。
- 携帯電話、電子機器はマナーモードに設定し、通話や写真撮影はおやめ下さい。
- 皆様に快適にご参加いただけるよう、マナーアップへのご協力をお願い致します。