

フィットネスクラブ広尾 スタジオプログラム

【シェイプアップ・脂肪燃焼系プログラム】

クラス	時間	定員	強度	消費カロリー	靴	内容
① ラディカルパワー入門	30	有	1	60-100	○	広尾の人気レッスン、ラディカルパワーの入門編！バーベルの持ち方やフォームのチェックなどを丁寧に進めます。ラディカルパワー45分、60分に出る前にご参加ください。
ラディカルパワー	45/60	有	1-3	150-200	○	筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことによって全身を効果的に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！
ボディシェイプ	60	—	1-3	180-250	○	筋肉バランスを整え、体全体を効果的にシェイプアップしていくクラスです。ウエイトトレーニングの楽しさを体感できます。『さあ！一緒にトレーニングを始めましょう！』
サーキットシェイプ	45	—	1-3	150-200	○	シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行なうことにより、全身の脂肪を燃焼させながら効果的に身体を引き締めます！
パワースカルプト	45	—	1-3	150-200	○	ステップ、バーベル、ダンベルを使用し、ステップで脂肪燃焼のスイッチを入れた後、全身の筋トレをしっかり行い、均整のとれたボディラインを作っていくクラスです。(スカルプト=彫刻)
カーディオボディ スカルプト	60	—	1-3	180-250	○	有酸素運動で全身の脂肪燃焼を促し、心肺機能を向上させ、ダンベルなどの器具を使用してトータルにメリハリのあるボディデザインを目指す、トータルボディシェイプ近道のクラスです。(スカルプト=彫刻)
KARADA引き締め	45	—	1-3	150-200	○	ダンベル、ステップ、ゴム、ボール、自重を使用して、身体を効率よく引き締めるエクササイズです。初心者の方も安心してお越しください！一度参加されるとクセになる？レッスンを行わせていただきます (^o^)/
《エアロビクス》						
① エアロスタート	30	—	1	100-200	○	これからエアロビクスを始める方向向けのクラスです。基本的なステップをご紹介します。
エアロベーシック	30	—	1-2	150-200	○	少しエアロに慣れてきた方、体力のついてきた方、もっとエアロを楽しみたい方にお勧めのレッスンです！月曜、日曜のエアロベーシックにご参加の場合は、エアロスタートからご参加ください。
ディスコエアロ	45	—	1-2	250-300	○	エアロビクスにディスコの要素を取り入れて思いっきり楽しく踊るレッスンです。
エアロシェイプ	60	—	1-2	180-250	○	脂肪燃焼効果の高い動作を多く取り入れたエアロビクスです。肩甲骨、骨盤の可動性を上げる動きを繰り返すことで、代謝の良い体質に改善し、身体を引き締めていきます。
フープエアロ	60	—	1-3	100-200	○	フラフープを回しながらエアロビクスの要素を取り入れることで、ウエスト周りのシェイプアップや、脂肪燃焼しやすいからだ作りを目指します。フラフープを回せない方大歓迎です！
《ダンス系》						
リトモス	45/60	—	1-2	180-250	○	様々なジャンルのダンスを音楽に合わせてシンプルでダイナミックに踊ります。丁寧に教えますので初めての方も大歓迎です！
ズンバ	45/60	—	1-2	180-250	○	サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
《ステップ》						
① ステップ入門・初級	45	—	1-2	150-200	○	ステップ台の昇り降りを繰り返しながら脂肪燃焼を行います。基本的なステップをご紹介します。
ステップオリジナル	60	—	2-3	150-???	○	ステップのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫してください。
《格闘技系》						
広尾ボクシングクラブ	45	—	2-3	180-250	○	元ボクサーが一つ上のフォームと本格的な動きを指導します。シェイプアップやストレス発散にも効果的！初めての方も大歓迎です。(ミット打ちあり)
① ストライクボクシング & ストレッチ	45	—	1-2	180-250	○	専用グローブを着用しインストラクターの持つミットにパンチが打てるストレス発散エクササイズ。リズムに合わせシンプルなパンチのエクササイズなのでボクシング未経験者の方も楽しく動けるクラスです。ラスト15分はストレッチでクールダウンしていきます。
① マーシャルワークアウト	45	—	1-2	180-250	○	格闘技の動きを使って脂肪を燃やす全身引き締めのエクササイズです。様々なパンチ・キックを組み合わせて全身で思いっきり動くエクササイズです。初心者の方にもわかりやすく進めて行きます。
① MWX (マーシャルワークアウトX)	45	—	1-2	180-250	○	マーシャルワークアウトのレッスンに、ダンスの振り付けを楽しむようなエンタテイメント要素も加わります！初心者の方にもわかりやすく進めて行きます。
① ボクシングシェイプ	60	—	1-2	180-250	○	音楽に合わせて楽しくパンチを打ちながらシェイプアップ！後半は筋力トレーニングで全身を効果的に引き締めます！
【ダンスプログラム】 バラエティに富んだ楽しいダンスプログラム						
クラス	時間	定員	強度	消費カロリー	靴	内容
① バレエ入門	30	—	1	125-175	○	クラシックバレエの基礎を習得するクラスです。これから始めるという方におすすめです。
バレエ初級	60	—	1-2	150-250	○	バレエの基礎からステップまで習得するクラスです。身体の体幹を鍛え姿勢も美しくなります。
バレエ初中級	60/90	—	2-3	150-250	○	バレエに慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作に加え、エレガントな振り付けも楽しめます。
バレエ中級	75	—	3	150-250	○	バレエに慣れ、さらにテクニクを身に付けたい方向向けのクラスです。
トウシューズ(有料)	30	—	3	125-175	○	トウシューズ初心者から時間をかけて丁寧に指導いたします。慣れている方は正しい立ち方、優雅な動きを習得していきましょう。*ボイントクラス未経験の方は、講師にご相談ください。(有料：税込2,160円)
JAZZダンス入門・初級	60	—	1-2	150-250	○	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にお勧めのクラスです！
HIPHOPJAZZ入門・初級	60	—	1-2	150-250	○	ジャズダンスにヒップホップの要素を取り入れ、表現力、想像力、集中力がUPします。インナーマッスルも鍛えられ、しなやかな身体に・・・どなたでも楽しめるレッスンです。一緒に音楽を感じましょう！
JAZZ FUNK入門・初級	60	—	1-2	150-250	○	流行の洋楽などを使いセクシーかつ格好よく踊っていきます。見られること魅せることを意識したダンスをやっていきます。柔軟性とインナーマッスル(体幹)の強化を行いキレイでしなやかなカラダづくりを目指します。女子力、男子力をUPさせたい方にオススメです。
ダンシングwithコア入門・初級	60	—	1-2	150-250	○	ストリート系のダンスをベースに曲に合わせてコンビネーションを進めていきます。カラダの内側の筋肉を意識して動くことで、日常生活にも役立つ(コア)のあるカラダを作りながらダンスステップもレベルUPを目指します！初めての方でもご参加頂けます。
JAZZウォーク	60	—	1-2	150-250	○	JAZZの基礎とコアトレーニングで体幹を鍛え、腰回りの筋肉を使いながらウォーキングをします。少しだけ曲に合わせて簡単な振付も踊ります。ウエストシェイプ、姿勢改善にぜひ！
THE JAM・23(有料)	60	—	2-3	150-250	○	プロモーションビデオのような振り付けで踊り込み、パフォーマンススキルをアップさせるクラスです。フィットネス業界におけるダンスプログラム指導の第一人者RIKAが直接指導いたします。(有料：2,160円、スクール会員2,700円税込)
① フラダンス入門・初級	60	—	1-2	80-150	—	ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。*フラ基礎10⇒初心者向け基礎ステップを学ぶレッスンです。
① ラメンコ入門・初級	45	—	1-2	150-250	○	前半はラメンコの基本、リズム、体づくりを、後半は表現豊かに振り付けを学べるクラスです。自然にインナーマッスルも鍛えられます。一緒にスペインの文化を感じながら一緒に踊りましょう。
ラテン入門・初級	60	—	1-2	150-250	○	ボディームーブメントやステップなど楽しく丁寧に紹介します。セクシーにかっこよく踊るためのラテンダンスのクラスです。(ペアではなく、1人で踊るプログラムです)
ベリーダンス入門・初級	60	—	1-2	150-250	—	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。

【リラクゼーション・コンディショニングプログラム】

クラス	時間	定員	強度	消費カロリー	靴	内容
《リラクゼーション》心身ともにリラックスを目指すプログラム						
① ベーシックヨガ	60	—	1-2	125-175	—	ヨガのポーズを取る事で骨格、筋肉、内臓などを強化し、柔軟にする事で身体と自律神経の状態を安定させていきます。呼吸法と精神統一で身体の中から健康になります。
パワーヨガ	45/60	—	1-3	200-250	—	シェイプアップ&リラックス効果に優れた自分の身体と向き合い筋肉や関節に負担をかけずに柔軟性を高めていきます。ポーズと呼吸を連動させる事で心と身体のバランスが良くなっていきます。
① 骨盤調整ヨガ	60	—	1-2	125-175	—	体の歪みや不調は骨盤が深く関係していると言われてます。私たちの要である骨盤にフォーカスし、まずは呼吸を深くゆっくと動かしながら骨盤周りの筋肉を緩めていきます。そして体幹部を鍛えていくようなポーズを行い体全体のバランスを整え不調改善へと繋げましょう。
アシタンガヴィンヤサ ヨガ(ベアツク)	60	—	2-3	220-300	—	アサナの説明を入れながら流れを止めずに進めて行く、アシタンガヨガのベーシッククラスです。ダイナミックでエネルギー溢れるアシタンガヨガは体の健康と精神の向上に多大な効果を生み出してくれるでしょう。
① ストレス マネージメントヨガ	60/75	—	1-2	125-175	—	科学的データに基づいて開発されたヨーガによるストレス処理法のクラスです。医師、学者の方と科学的根拠を基にプログラムしているシンプルなヨーガの技法で、アスリートの能力開発にも使われています。
① ハワイアンヨガ	60	—	1-2	125-175	—	種やかなハワイの音楽を聴きながら無理のないポーズで全身をゆるめ、基礎代謝を促進し、免疫力を高めていきます。最後にゆるやかなフラダンスのステップをお楽しみください。
① オリジナルヨガ	60	—	1-2	125-175	—	皆様が元気なときは力強く、疲れていそうなき座位メインにしてみたり、満月や新月、気候などによって人間の体調に合わせて動いていきます。身体の変化を感じていきましょう。
① 中国宮廷気功	60	—	1-2	125-175	△	華麗で優美な21種類の動きが経絡とツボを刺激し、内臓の調整・気血の巡りを良くし体の不調を改善。最大の特徴は体幹の強化、骨盤調整など体の歪みを整える動きが多く、美容効果にとっても優れた気功法です。
《コンディショニング》筋力や柔軟性のバランスを調整して行くプログラム						
ピラティス	45/60	—	1-3	180-250	—	姿勢の矯正やインナーマッスル(体幹部)の強化に効果的なクラスです。インナーマッスルをトレーニングする事でカラダの歪みなどを矯正するとともに、しなやかで均整のとれたボディラインに。
① ジャイロキネシス	60	—	1-2	125-175	—	椅子を使ったエクササイズ。背骨を中心に反る、丸める、ねじる といった動きを繰り返し行い全身の骨格や筋肉バランスを整えていきます。
① 骨盤ストレッチ&美容整体	60	—	1-2	125-175	—	骨盤周りをストレッチしながら骨盤のバランスを整え下半身をスッキリさせて行きます。後半では0 脚、X 脚、下腹ポッコリお腹、小顔、又セルライトなど気になる所を自力整体をして効果的に改善して行きます。男性にも効果的なプログラムです！
① 姿勢改善 ウォーキング	60	—	1-2	125-175	—	インナーマッスルを鍛え体の芯から正しい姿勢を作り、歩き方を改善することでボディメイク効果を高めるレッスンです。美しく歩いて、美しさと、健康な体を手に入れましょう！男性の方も大歓迎です！
① ボディケア	60	—	1-2	100-150	—	固くなってしまった筋肉・関節の動きをスムーズにします。その後、エクササイズをすることで、運動効果がアップし、腰痛・肩凝り・冷え症などが改善されます。ご自分の体の変化をその場で実感できるレッスンです。
トータルボディメイク	60	—	1-2	125-175	—	ヨガやピラティスの様々なエクササイズを取り入れストレッチ、骨格調整、コアトレーニングを行いません。身体を正常な状態に戻し、均整の取れた身体作りを目指します。
① ブロック☆レッスン	60	—	1	80-100	—	ブロックを使ったストレッチやエクササイズをご紹介します。工夫した使い方を、普通では伸びにくい部分や動かしにくい場所に効かせることで、姿勢改善、シェイプアップ、代謝アップ等の効果があります。ボディケアと同じく、他にはないオリジナルプログラムです。
① カラダレッスン	60	—	1-2	100-150	—	日々、痛みを感じずに過ごしていますか。心地よく生活できていますか。痛みは、日常の使い方が大方の原因です。いい使い方をしたときはどんな感覚なのか。カミのない楽で活きた身体の使い方を様々なエクササイズのエッセンスを取り入れながら毎回テーマを変えてお伝えしていきます。
① ボディメンテナンス	60	—	1-2	100-150	—	身体の緊張をほぐし、骨盤調整を行ないながら、身体の不調を取り除いて心地よい身体作りを目指すクラスです。
① カキラ ~KaQiLa~	60	—	1-2	120-200	—	ろっ骨を中心とした全身の関節を効果的に動かすことで、肩こり、関節痛腰痛、四十肩冷感性、むくみ、姿勢改善、骨盤矯正などたった1回の受講でも何らかの効果を体感できる身体機能改善効果を目的とした新しいエクササイズ・プログラムです。
① ビューティーボディメイク	60	—	1-2	125-175	—	女性らしい、しなやかでメリハリのある身体作りを☆ 気になる腰回りや二の腕などをしっかり引き締めます。腰や膝など、痛めるところがある方も、安心して体幹やポイントシェイプを行うことができます。
① パー・オナル (クアセパット)	60	—	1-2	125-175	—	フランス発祥の床の上に寝たり座ったりしながら行うバレエレッスン。カラダの柔軟性を高め、体幹を鍛えながらしなやかで美しいボディラインをつくって行きます。呼吸法やストレッチも入れながら行うので、バレエ未経験者、運動初心者の方でも無理なく始められます。靴下をお持ちください。
① バレト	45	—	1-3	120-200	—	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を融合した裸足で行うプログラムです。シンプルかつ機能的な動きで、全てのレベルの方の筋力up、柔軟性up、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
① 骨盤コアストレッチ	45	—	1-2	100-150	—	身体の軸となる骨盤の歪みを調整し、コアを鍛えることで、肩こり、腰痛などの改善を目指します。姿勢改善にも効果的です。
① マイセルフボディケア	60	—	1-2	120-200	—	静と動のストレッチ、体幹トレーニングを独自の方法で組み合わせ、ボディバランスを整えるプログラム。ご自身で身体のケアが出来る様になり、ケガをしにくい身体を作るクラスです。幅広い年代の方々にご参加いただける内容です。
① ボールコンディショニング	30	—	1	80-100	—	ボールを使用して身体の歪みを直し、良い姿勢を作り出す作用があります。また身体のコリやハリを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻します。コアを意識することで、姿勢を維持する効果も期待出来ます。
① ボディケア整体	60	—	1	80-100	—	通常の『ボディケア』レッスンを更に深く濃くした内容で一人お一人に合ったアドバイスを致します。特別なエクササイズやストレッチで機能改善の効果を高めます。ボディケア以上の身体の変化(改善)を美感じていただけると思います。限定10名(有料:2,700円税込)
① 整骨院プログラム	30	—	1	50-80	—	個々のカラダの不調の根本原因に焦点をあて進めるので、効果が明確にあらわれています。ソフトストレッチ矯正法、ボールを使った骨盤猫背矯正やトリガーポイントマッサージを駆使することで、あらゆる不調や痛みに対応できるようプログラムされています。限定10名(有料:1,620円税込)
① フレックスストレッチ	30	—	1	50-80	—	フレックスクッションを使用してストレッチを行うことで、硬くなりやすい股関節周りや腰周りを簡単にストレッチをすることができます。骨盤周りや下半身を中心に血流を良くし、むくみなどを改善して行きます。また柔軟性の向上も期待できます。
① 初心者	30	—	1	50-100	○	初心者の方を対象にしたボイトレーニング(ストレッチ、コアトレ、有酸素etc)のクラスです。スタジオレッスン未経験者の方、大歓迎です！
【HOTプログラム】効果的に汗をかき、代謝アップ、デトックス効果を高めるプログラム						
① HOTヨガ	60	有	1-3	175-225	—	ヨガの基本的なポーズをメインに行い、呼吸を大切にゆっくと柔軟性を高めていきます。初心者から経験者まで幅広いレベルの方対象です。発汗によるデトックス効果やむくみ、冷え症の改善にも効果的です。
HOTエナジーヨガ	60	有	2-3	220-300	—	ヨガのポーズを流れるようにクロススタイルで行うことで体幹を強化し、集中力も養います。全身の筋力UP、メリハリのあるボディラインを目指します。HOTヨガよりも高い発汗作用、デトックス効果が期待できます。
HOT骨盤調整ヨガ	60	有	1-3	175-225	—	骨盤周りの筋肉、関節、骨の調整をし歪みを改善し正しい姿勢へと導きます。骨盤を支えるインナーマッスルをバランスよく鍛えることで、脂肪燃焼効果を促しやせやすい体質へと導きます。
HOTデトックスヨガ	60	有	1-3	175-250	—	関節まわりを中心にほぐすことで、リンパの流れをスムーズにして体に溜まった老廃物を排出していきます。デトックス効果により発汗作用も高まります。身体の機能を整えることで、むくみ、冷え性、ストレス解消にも効果的です。
① HOTリラックスヨガ	60	有	1-2	120-180	—	ゆったりとしたやさしい動きで呼吸と体を連動させ、心と体の緊張ゆるめていきます。心をリラックスさせ体を気持ちよく伸ばすことで、ストレス解消や疲労回復を目指すリラクゼーションクラスです。
HOTピラティス	45	有	1-2	175-250	—	インナーマッスルの強化や姿勢改善に効果的なクラスです。体幹部をトレーニングする事でカラダの歪みなどを矯正し、しなやかで引き締まったボディラインへと導きます。
HOTトータルボディメイク	60	有	1-3	175-250	—	ヨガとピラティスの要素を取り入れ柔軟性UPとインナーマッスル強化を効果的に行うボディメイク効果抜群のレッスンです。均整の取れたしなやかな身体作りを目指します。
① HOTボールリンパマッサージ	45	有	1-2	120-180	—	ストレッチボールを利用し、全身のリンパの流れを促進、老廃物・疲労物質などを取り除いていきます。ゲルマHOTスタジオで行う事により強い発汗作用が得られ美容と健康にも効果的なクラスです。
HOTコリオスパイラル	30	有	1-2	120-180	—	ゆったりとした音楽に合わせ、専用のボールを両手に持ちカラダをのびやかに動かすことで他にはない深いストレッチ効果を得られ肩こり解消にも効果的です。心と体の両面をほぐしひよかで均整のとれた体を目指します。
① HOTボールコンディショニング	45	有	1-2	70-120	—	ストレッチボールに乗り自分の体重で身体のコリやハリをほぐしリンパの流れを促進して行きます。身体の歪みを整えて美しい姿勢を作ることでダイエット効果も期待できます。

★ ① ピギナーマークのレッスンは運動初心者の方でも安心して受けていただけます。

★靴の有無は ○⇒必要(バレエはバレエシューズ or 靴下) △⇒どちらでも良い。 —⇒裸足 *パーオソル⇒靴下