

フィットネスクラブ広尾 スタジオプログラム

【アクティブプログラム】有酸素運動・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
《エアロビクス》						
エアロスタート	30	—	1-2	100-140	○	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	—	2	225-315	○	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！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	225-315	○	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。
《ダンス》						
リトモス	45/60	—	1-2	185-315	○	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。丁寧にお教えしますので初めての方も大歓迎です！
ズンバ	45	—	1-2	185-300	○	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》						
ステップ入門・初級	45	—	1-2	220-310	○	ステップ台の昇り降りや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	300-???	○	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。
ステップサーキット	45/60	—	1-2	200-350	○	ステップエクササイズとダンベルやチューブを使った筋力トレーニングを組み合わせて、交互に繰り返す事で、効率よく脂肪燃焼が出来るレッスンです！
《格闘技系》						
広尾ボクシングクラブ	30/45	—	1-3	250-300	○	元ボクサーが本格的な動きを指導するクラス！一つ上のフォームを習得したい方にお勧め！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。金曜15時～の(練習場)は出入り自由のボクシングジムそのもの！
ファイティングシェイプ	45/60	—	1-2	350-550	○	ボクシングやキック、カンフーなどの動作を取り入れたストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の心にも安心してご参加頂けます。
ストライクボクシング	45	有	1-2	250-300	○	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のエクササイズ。リズムに合わせたシンプルでパンチのエクササイズなので未経験者の方も楽しく動くクラスです。

【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
バレエ入門	30	—	1-2	125-175	○	クラシックバレエを基礎から習得できるクラスです。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	125-175	○	バレエの動きに少し慣れてきた方向向けのクラスです。身体のラインを綺麗に作りあげます。
バレエ入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動きで美しい体のラインを作ります。
バレエ初中級	60	—	2-3	225-315	○	バレエに慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作や振り付けを楽しめます。
ジャズダンス入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	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もお勧めのクラスです！
HIPHOPJAZZ入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	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LEKASです。一緒に音楽を感じましょう！
HIPHOP入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	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。初心者の方大歓迎です。
HIPHOP初級	75	—	2-3	225-315	○	HIPHOPに少し慣れてきた方向向けのクラスです。カッコいい曲に合わせてHIPHOPの振り付けを思い切り楽しむクラスです。
HOUSE入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。初心者の方大歓迎です！
フリースタイルダンス入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	HIPHOPやHOUSE、ロックダンスなど・・・様々なジャンルの動きを取り入れ、形にとらわれないオリジナルなテイストのダンスが楽しめます！ダンス初めの方も大歓迎です！
STYLE JAZZ	60	—	1-2	185-260	○	TV、CM、プロモーションビデオなどの最先端な振付を行います。ストレッチから丁寧に進めていきますので、初心者の方でも大丈夫です。
THE JAM 23	60	—	2-3	185-260	○	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：レッスン1,050円)
フラダンス入門・初級	60	—	1-2	125-175	—	ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、規定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。
フラメンコ入門・初級	45	—	1-2	125-175	○	フラメンコを基礎から習得できるクラスです。これから始めるという方におすすめです。スポーツシューズでご参加頂けます。
フラメンコ中級	45	—	1-2	185-260	○	フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じ、楽しく踊っていただくクラスです。フラメンコシューズをお持ちの方はご持参ください。
ラテン入門・初級	60	—	1-2	185-260	○	ポディーム・ブームアップ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。
ベリーダンス入門・初級	60	—	1-2	185-260	—	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。
ラテンウォーク&ダンス	60	—	1-2	185-260	○	ラテンダンスのウォーキングを学ぶ事で、姿勢が良くなり、美しい歩き方になります。後半は楽しくラテンダンスを踊りましょう！プロの競技ダンサーが教えるラテンダンスの世界をお楽しみください！
リズムトレーニングJAZZ	90	—	1-2	185-260	○	ストレッチをゆっくり行なっていきます。楽しみなからステップを踏みましょう！元宝塚歌劇団・桐生園加が指導します。初心者の方、大歓迎です。(有料：1レッスン1050円、スクール会員1レッスン 3,150円)

★強度は1⇒2⇒3の順に増して行きます。 ★プログラムは変更になる場合がございます。予めご了承願います。

★定員制のクラスに関しましてはクラス開始30分前よりフロントにて整理券を配布致します。

★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

★レッスン開始10分以降でのスタジオレッスン参加はご遠慮願います。また、HOTスタジオのレッスンにつきましてはレッスン開始後のご参加はご遠慮願います。

★HOTバランス以外のHOTプログラムレッスンは全てバスタオルが必要です。必ずご持参下さい。尚レンタルをご希望される場合は、フロントにてレンタルチケットをお買い求めください。

【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						
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よ。
パワーヨガ	45/60	—	1-3	200-280	—	シェイプアップ&リラックス効果に優れ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。
アシュタंगाヨガ(ベージック)	60	—	2-3	220-300	—	アーサナの説明を入れながら流れを止めずに進んで行く、アシュタंगा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ュタंगाヨガは体の健康と精神の向上に多大な効果を生み出されてきたという。
ストレスマネージメントヨガ	75	—	1-2	125-175	—	インドのヴィヴェーク・カナダナガが研究財団で多くのストレスを受けがちな現代人向けに開発されたヨガの自己ストレス処理法。主に呼吸、アーサナ、簡単な健康調査等に基づいて丁寧に進めていきます。
APヨガ	60	—	1-2	125-175	—	解剖学と生理学を取り入れ、体幹でバランスを崩しがちな身体に調整動作を行ないます。その結果、関節の可動域が広がり、筋肉を緊張から開放させるので、ポーズをとりやすくなり、身体の変化を実感する事ができます。
マタニティヨガ	75	—	1	—	—	マタニティヨガをする事で赤ちゃんとの繋がりが感じやすくなります。自律神経を整え心と体の安定をはかり、股関節を柔らかくする事によって産道が開きやすくなり、妊娠による腰痛や肩こり、産後のトラブルも軽減します。出産で開いた骨盤を整え、産部を鍛え内臓を引き上げます。ぽっこりお腹を解消しましょう。また母乳の悩みや肩こり、腰痛も解消できます！簡単なベビーマッサージレクチャーも行います。(生徒2ヵ月半～12ヵ月頃まで)
産後ヨガ	75	—	1	80-100	—	アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行う心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。ストレッチボールを使用して行ないます。
アロマストレッチ	45	—	1	80-100	—	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、骨盤調整などの体の歪みを整える動きが多く、美容効果にもとても優れた氣功法です。
中国宮廷氣功	60	—	1-2	125-175	△	しなやかなゆったりとした動きの中で身体と心を養う太極拳です。体幹や下半身の強化、また動作と呼吸を合わせる事で内臓マッサージにも効果的です。氣の流れを整え自然治癒力が向上するとともに言われています。
養生太極拳	60	—	1-2	160-230	△	チューブを使ってストレッチを行ないます。チューブの伸縮性と自分の筋力も使うことにより短時間で、より質の高いストレッチ効果が得られます。
アクティブストレッチ	30	—	1	80-100	—	チューブを使ってストレッチを行ないます。チューブの伸縮性と自分の筋力も使うことにより短時間で、より質の高いストレッチ効果が得られます。

《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	—	1-2	150-210	—	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。
コアストレッチ(ジャイムネス)	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。全身がストレッチされた感覚を味わってみてください。
オリエンタルシェイプ	60	—	1-2	180-250	—	ベリーダンスの要素を取り入れ様々な音楽の中で、インナーマッスルを強化し、しなやかな身体作りを目指します。軽いステップも加わり、有酸素効果で代謝UPも期待出来ます。
ラディカルパワー	45/60	有	1-3	225-450	○	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	250-350	○	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！』
骨盤セルフストレッチ	60	—	1-2	125-175	—	身体の中心である骨盤を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善しボディラインを美しく整え、更に高いリラクゼーション効果も期待できます。
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、美しく、健康な体を手にしましょう！男性の方も大歓迎です！
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事で、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	100-150	—	様々なエクササイズを取り入れ骨格調整を行います。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。(土曜日は骨盤調整)(日曜日はコアバランスのトレーニング)
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き心地よい身体作りを目指すクラスです。
フラフープシェイプアップ	60	有	1-2	180-250	△	フラフープを使い、体のコア部分を中心にコアトレーニング、腕、脚をフライングで回していき、音楽に合わせてフラフープを回していきます。有酸素運動&筋力トレーニングが一緒にできる注目のメニュー
くびれ	30	—	1-2	100-150	—	お腹のトレーニングをメインとした腹筋集中クラス。お腹を凹ます為の動きや、くびれをつくる為のトレーニングを行っています。男性も女性も運動が苦手な方も大歓迎です！
バランス&コア	30	—	1-2	100-150	—	立つ、歩く、走る、物を持つ、色々な条件下でのバランス感覚を養う為のクラスです。バランス感覚に大きく影響を及ぼすコアを鍛えながら、意識的なエクササイズで無意識なバランス感覚を生活に！
骨盤コアストレッチ	45	—	1-2	100-150	—	骨盤を中心に全身の調整を行うクラスです。筋肉の歪みや無意識の体の使い方を改善し、筋膜リリースなどのボディワークも取り入れながら健やかな体をつくります。
BALLコンディショニング	30	—	1-2	100-150	—	テニスボールや様々なボールを使い、身体の凝りや、はりやを和らげ柔軟性を高めます。筋肉や関節を動きやすいように整え、機能的な身体作りを目指します。

【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

HOTヨガ	60	有	1-3	175-225	—	HOTスタジオの暖まった室内でヨガのポーズを取る事によって、発汗によるデトックス効果や、柔軟性向上効果が高まります。
HOTエナジーヨガ	45/60	有	2-3	220-280	—	フロー(流れ)スタイルで行なっています。HOTヨガよりも少し強度の高いレッスンです。柔軟性、基礎体力、集中力が身につく、ボディシェイプ効果、発汗作用、デトックスが次々期待出来るクラスです。
HOT骨盤調整ヨガ	60	有	1-2	175-200	—	骨盤周りの筋肉、関節にも働きかけ正しく開閉出来るようにしていきます。骨の調整をし、歪んだ筋肉を発達させ歪みを改善し正しい姿勢へと導きます。
HOTボールリンパマッサージ	45	有	1-2	175-200	—	ストレッチボールを利用して、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。HOTで行う事で、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ピラティス	45	有	1-2	210-270	—	姿勢の矯正やインナーマッスルの強化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、しなやかで均整のとれたボディラインに。暖かい環境により発汗効果が高まります。
HOTピラティス(ストレッチボール)	45	有	1-2	150-210	—	体の中心をしっかりと安定させ体幹のバランスを整えるピラティスにとって必要に上負担のかかっている肩、腰、内臓などの緊張をほぐし、心と身体のバランスを取る事を目指します。
HOTコロオスバイラル	45	有	1-2	260-330	—	ゆったりとした音楽にあわせ、専用のボールを両手に持ちカラダを動かしながら簡単なストレッチを行います。のびやかに動くことにより体とココロがほぐれていくのが感じられます。暖かい環境により発汗効果が高まります。
HOT骨盤セルフストレッチ	45	有	1-2	150-210	—	骨盤を正しい位置に戻すことで、体の歪みを改善しボディラインを美しく整え、更に高いリラクゼーション効果。また、暖かい環境により発汗効果も高まります。
HOTボールコンディショニング	30/45	有	1-2	70-120	—	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。
HOTバランス	20	有	1-2	70-120	—	バランスボールを使いトレーニングする事で体幹部を中心とした深層筋向上効果が高まります。暖かい環境により発汗効果、リフレッシュ効果が高まります。