

# FITNESS CLUB HIROO STUDIO PROGRAM

- ◆レッスン後、使用済みのマット、レッスン器具は消毒をしてからご返却下さい。
- ◆レッスン後は換気・清掃のため速やかにご退出願います。

クラス	時間	定員	強度	靴	内容
<b>【脂肪燃焼系プログラム】</b>					
ボディシェイプ	45	28	2-3	○	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	28	2-3	○	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	25	2-3	○	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、全身の筋力をしっかりと行い、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ulpt=彫刻)
カーディオボディスカulpt	45	25	2-3	○	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ulpt=彫刻)
美尻トレーニング	45	28	1-2	◆	バンドで負荷をかけながらトレーニングを行い、女性らしい美しいヒップラインを作っていきます。また、腰痛改善や姿勢改善にも効果的なので男性も是非ご参加ください。皆さんで楽しくトレーニングしていきましょう！！
マーシャルボディメイク	45	28	2-3	○	パンチやキック、格闘技の動作を入れて、シェイプアップ効果を高めます。途中バーベルやダンベルを使用して筋力トレーニングも行い引き締まった身体を作りましょう！
シェイプBOX	45	20	2-3	○	ボクシングの動きを音楽に合わせた有酸素運動です。正しいフォームで二脚、背中、ウエスト周りを引き締めます。格闘技レッスンがまったく初めての方でもマイペースに動けます。むくみ、肩こり、ストレス解消にも効果的です！ウォーミングアップやクールダウンでキックを入れてお尻や太腿の大きな筋肉も動かし、全身運動で行きましょ。格闘技はインタルUPにも効果的！毛玉も吹き飛ばして行きましょ！お好みの方はミラ打ちもいたします。
ボディスカルプト	45	25	2-3	○	ステップ台と自重を使い、簡単な有酸素運動を行った後に全身の筋力トレーニングを行う、体脂肪燃焼とボディラインを整えるオールラベルのクラスです。エクササイズ中の背骨の姿勢に意識を払い、体の芯から強く機能的な体作りを目指しましょう。
BODYPUMP	45	25	2-3	○	世界で一番人気の、バーベルを使った全身を鍛えるワークアウト。大きな筋肉をつけることなく身体を引き締めた方にオススメです！
BOX&FIT	45	28	2-3	○	キックボクシングの動きを取り入れながら全身を使うファンクショナルトレーニングです！滑らかな体の動きを目指し、日常生活で使う筋肉を鍛えて綺麗なボディラインを作りましょう！
Total conditioning	45	28	2-3	○	全身のトレーニングを行い健康的で機能的なバランスの良い身体づくりを目指すクラスです。ダンベルやバーベルも使用します。
<b>＜エアロピクス＞</b>					
ディスコエアロ	45	28	2	○	エアロピ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。
Dance Fit	45	28	2	○	ダンスとフィットネスを融合させてフリースタイルのダンスプログラムです。フィットネスの枠の中で動くことでどなたでもお楽しみいただけます！
ダンスエアロ	45	28	2	○	ダンスの基本的なステップを取り入れて簡単な振り付けを行います。一つひとつの振り付けを細かく分解してやって行くので、初心者の方も安心して参加できるクラスです。
<b>＜ステップ＞</b>					
ステップ初級	45	28	2	○	ステップ台を使用して昇り降りを繰り返すことで脚の筋肉をたくさん使ったため筋力アップ・脂肪燃焼効果が期待できます！様々なステップの種類を楽しみながら一緒に汗を流しましょう。
CAPPYオリジナルSTEP	45	28	2-3	○	CAPPYオリジナルステップクラスです。リエーションを楽しみながらエクササイズ！どなたでも楽しめるステップレッスンです。
<b>【ダンスプログラム】</b>					
U-モス	45	28	2-3	○	HIPHOP,JAZZ,レクテン等様々なジャンルのダンスを音楽に合わせて振り付けを楽しむクラスです。
ズンバ	45	28	2-3	○	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。
DISCOサウンドフィットネス	45	28	1-2	○	70年代後半～90年代のDISCOソングを使ったこと世代の方でも楽しめる新感覚フィットネス！AFAA DISCOのコリオでLet's Groove！初心者の方も大歓迎です♪
DISCO NIGHT	45	28	1-2	○	fitness club.尾にディスコホールが誕生？！一度は皆様も耳にしたことのある60'80年代の曲に45分間ノンストップで身を任せ安心安全なディスコホールで自分の魅力を解放しましょう。いつも通りのフィットネスウェアでもよし、煌びやかな衣装で楽しむもよし！素敵な夜をお届けします！
K-POPダンス	45	28	1-2	○	K-POPの曲に乗ってみんなで楽しく！踊りましょう！
朝パレエ	60	24	1-2	○	パレエの基礎からステップまで習得するクラスで、パレエが初めての方にもわかりやすいクラスです。身体の体幹を鍛え、姿勢も美しくなります。朝から素敵な日に、朝活にトイライ！
パレエ初級	60	24	1-2	○	パレエに必要な身体の正しい使い方や、本質的に動く事で見た目・スタイル・筋力の楽しさを追究していきます！
K-POPダンス初級	45/28/20	1-2	○	○	K-POPではスピード感のある曲でも、一糸乱れぬシンドロームダンスでファンを魅了しているように筋力、リズム感、柔軟性、表現力の幅を最大限に活かして踊ります。その基礎をしっかりとトレーニングしていく45min！K-POP問わずダンスのスキルアップをしたい方には欠かせないプログラムです！
JAZZ HIPHOP	45/28/20	1-2	○	○	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！
フラダンス入門・初級	45	28	1-2	◆	ハワイのゆたかりとした音楽に合わせて、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。
初めてのベリーダンス	45	28	1-2	◆	ベリーダンス特有の骨盤を動かす基本動作で"きゅ"とまっさらびれボディを作りましょう！ベリーダンスが初めての方でも、どなたでもご参加いただけるクラスです。
<b>【ヨガプログラム】</b>					
ベーシックヨガ	60/45	28	1-2	◆	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。
ストレッチフローヨガ	45	28	1-2	◆	身体全体をしっかりと伸ばしながら呼吸に合わせて気持ちよく動いていきます。呼吸を入れたから伸ばしていくので柔軟性を高めたい方やむくみを解消したい方にお勧めです！
ボディメンテナンスヨガ	45	28	1-2	◆	身体全身を整えてリセットして行くボディメンテナンスのヨガクラスです。筋肉や関節の動きが変わります。ご自身で出来る効果実感のセルフ整体もお伝えいたします。
ボディメイクヨガ	45	28	2	◆	全身を使って動くことで身体の内側から熱を生み出し、シェイプアップにもつながります。初めての方でも動かす楽しさを感じていただけるように無理なくレッスンを進めていきます。
アシュタンガヨガ	45	28	2	◆	太陽礼拝から月礼拝に変えて立位、座位、フィニッシングと順番にポーズからポーズへと呼吸と動きを合わせて流れるように体を動かし繰り返していきます。レッスン最後にダイナミックでエネルギーッシュなポーズも取り入れながら最後にゆたかり仰向けにうつろシャバーサナでレッスン後は爽快感を得られるレッスンです。

- ◆スタジオの空き状況により、1stスタジオのレッスンを2ndスタジオで開催、または2ndスタジオのレッスンを1stスタジオで開催する場合がございます。変更の場合は代表表に記載いたします。そちらをご覧くださいませ。

クラス	時間	定員	強度	靴	内容
<b>【ヨガプログラム】</b>					
リセットヨガ	45	28	1-2	◆	普段の生活で硬くなりやすい場所をヨガブロックを使い緩めながら伸ばしていきます。余分な身体のカギがとれた状態で見守りポーズをとり、すっきりと軽い本来の身体へ戻していきましょう！肩こりがある方にもおすすめです。
リンパケアヨガ	45	20	1-2	◆	リンパは体内の老廃物や、余分な水分を排出する働きがあります。リンパケアとデトックス効果の高いポーズを取り入れてリンパの流れをスムーズにさせて、体のむくみや肩こりなどの不調を改善していきます。
スタリッシュヨガ	45	20	1-2	◆	ヨガのアーサナや調整動作を取り入れ、スタリッシュな身体作りにつながるように動いていくクラスです。緊張をほどきアライメントを大切にしながら効果的に動くのでしなやかな身体を養っていきます！
エナジーフローヨガ	45	28	2-3	◆	呼吸と共に流れるヴィンヤサの"動"で身体の熱とエネルギーを高め、どしりとどる"静"で心の安定感が増す。陰陽のバランスを大切に、心身を整えていきます。
ストレッチアロマヨガ	45	20	1-2	◆	体の柔軟性と筋力アップ、またヨガを行うことでメンタル強化、体質改善にも効果があります。レッスンの前半は動的ストレッチで体を動かした後、静的ストレッチで体を伸ばし、最後にアロマを使用してリラックス効果を高め体と心をリフレッシュします。
<b>【コンディショニングプログラム】</b>					
ピラティス	45	28	1-2	○	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。
ジャイロキネシス	45	28	1-2	◆	椅子を使ったエクササイズ、ケガからのリハビリのために開発されているため、体に負担をかけることなく、全身の骨格や筋バランスを整え、インナーマッスル強化や姿勢改善、柔軟性を向上させる効果が期待できます。骨盤の状態を把握しやすく、体のコアに働きかけやすいのも特徴。
骨盤ストレッチ&美容整体	45	28	1-2	◆	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いきます。後半ではO脚、X脚、下腹ポッコリお腹、小顔、顎とセルライトなど気になる所を自力整体として効果的に改善していきます。
ボディケア	60	28	1-2	◆	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。
ボディメンテナンス	45	28	1-2	◆	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。
カキラ-KaQila-	45	28	1-2	◆	ろつ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・五十肩、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。
マイセルフボディケア	45	28	1-2	◆	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。
中国宮廷気功	45	28	1-2	◆	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、美容効果にも優れた気功法です。
<b>【HOTプログラム】</b>					
HOTリラックスヨガ	60	20	1	◆	深い呼吸とともに適度にカラダを動かし、全身をしっかりと温めて代謝を促します。ゆっくと呼吸することを意識して自律神経のバランスを整えます。ストレスが溜まっている方や日々の疲れがとれない方、初めての方におすすめのレッスンです。
HOTパワーヨガ	60	20	3	◆	パワーヨガとホットヨガをミックスし、ストレングスと瞑想を組み合わせたヨガです。肩・腰・背骨を開くポーズにフォーカスしながら、体幹と上半身を強化します。
HOTベージックヨガ	45/60	20	1-2	◆	ヨガの基本となるポーズを中心に、呼吸を深丁寧に進めていきます。発汗によるデトックス効果や冷え、むくみの改善にも効果的です。初心者や身体の硬い方、体力に自信のない方も安心してご参加いただけるクラスです。
HOTデトックスヨガ	60	20	2	◆	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。
HOTボディメイクヨガ	60	20	2	◆	全身を使って身体を動かすことで身体の内側から熱を生み出し、シェイプアップにもつながります。初めての方でも楽しさを感じていただけるように無理なくレッスンを進めていきます。その日のテーマに合わせてエクササイズを取り入れながらメリハリのあるボディを目指しましょう！
HOT姿勢調整ヨガ	60	20	1-2	◆	日常生活の姿勢の癖で凝り固まってしまった筋肉を呼吸とアーサナでじっくりとほぐし、美しい姿勢を保つために必要なコアマッスルを強化してメリハリのあるしなやかなボディへと導きます。適切な姿勢は見た目にも美しいだけでなく疲れづらく心も身体も軽やかにしてくれます。
HOT骨盤調整ヨガ	60	20	1-2	◆	骨盤周りの筋肉、関節、骨の調整をし歪みを整え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すくなり、体質へと導きます。体調不良の改善、たるみの改善にも効果的です。
HOTリラクゼーションフローヨガ	60	20	1-2	◆	呼吸に合わせてゆっくとストレッチを行い、流れるようにアーサナを行います。身体を温め伸ばした後はたっぷり座位や寝ポーズで身体の隅々まで血液を巡らせ全身を緩ませていくメリハリのあるクラスです。体力や柔軟性にあわせてクラスなので初心者の方にも安心してご参加いただけます。
HOTストレッチフローヨガ	60	20	2	◆	ストレッチとヨガのポーズを組み合わせながら呼吸に合わせて流れるように動いていきます。硬くなっていく全身を緩め、途中でのびのびポーズや体幹を意識したポーズなども取り入れるのでレッスン後は身体が軽く、繰り返す行うことで姿勢も綺麗に整いやすくなります。
HOTフローヨガ	60	20	2	◆	呼吸に合わせて流れるようにポーズを展開するクラスです。新陳代謝を高め老廃物を溜めない身体へ導きます。クラスの後の達成感や爽快感を味わえるクラスです。
HOTエナジーヨガ	45	20	3	◆	ヨガのポーズを流れるようにフリー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ボールリンパマッサージ	45	20	1	◆	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。ケルマHOTスタジオで行う事に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ボールコンディショニング	30	20	1	◆	ストレッチボールに乗り身体や骨盤の歪みを整えて美しい姿勢を作ることによってダイエット効果も期待できます。また、身体のこりや痛みが改善できるため肩こり・腰痛、冷えやむくみ改善の効果もあります！
爆汗筋膜リリース	60	20	1	◆	HOTスタジオで筋膜リリースローラーを使いながら全身をほぐすことで、血流がよくなり普段よりもさらに汗をかきやすくなります！疲れや強張りを取りたい方、沢山汗を出したい方、ぜひご参加ください！
HOT筋膜リリース & ヨガ	60	20	1-2	◆	前半は緊張している身体をほぐす道具を使い緩めながらストレッチも同時に行い、後半はヨガのポーズで全体をしっかりと動かすクラスです。
美Star LoLoグループレッスン	60	10	2	◆	ハードストレッチ・ダイナミック可動運動です。美しい立ち姿勢と理想のボディラインを手に入れた方、腰痛・肩こり・関節などの違和感、頭痛などに悩む方におススメです。※こちらのレッスンは有料でございます。フィットネスクラブ広尾会員様3,000円(税込)最大15名、6名以下の場合も体講。
HOT骨盤エクササイズ	60	20	1-2	◆	骨盤の歪みを取り身体の不調を改善するプログラムです。ボディラインの改善や腰痛、肩こり冷え性など様々な効果が期待出来ます。
HOTピラティス	45	20	2	◆	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。

★靴の有無      ○必要(パレエはパレエシューズor靴下 ※裸足は不可)      ◆裸足

★強度    弱    1 ⇒ 2 ⇒ 3 強