

レッスン内容

STUDIO

| | クラス名 | 対象者 | 強度 | 説明 |
|------------------------------|----------------|-----|------------------------------------|------------------------------------------------------|
| リラクゼーション&コンディショニング エクササイズ | アルファストレッチ | 全て | - | 全身の筋肉を伸ばし肩凝り・腰痛改善などにオススメです。 |
| | ボールストレッチ | 全て | - | ストレッチボールで「ゆがみ」をリセット!!!その後、ゆっくりなストレッチで全身リラックスされたい方に! |
| | 骨盤ストレッチ | 全て | - | 骨盤のストレッチで「ゆがみ」をリセット。腰痛・引き締めなど様々な目的にどうぞ。 |
| | 姿勢改善エクササイズ | 全て | - | 骨盤や膝関節など姿勢に関係する関節周りの筋肉のコンディショニングを整えます。腰痛や膝痛でお悩みの方に! |
| | ストレッチボール | 全て | - | コア(体幹)のストレッチ&トレーニング。あなたの体の「ゆがみ」をリセット! |
| | ヨガ | 全て | - | 様々なポーズで普段使わない筋肉を刺激。柔軟UP・シェイプアップにオススメです! |
| | アシュタンガヨガ | 全て | ★★ | 一連の決まったポーズを呼吸と調和させながら行う運動量の多いヨガ。身体と心をシェイプアップさせてくれます。 |
| | ヨガ棒トナー | 全て | ★ | ソフトな動きで身体の変化をすぐ実感できます。身体が固い人や肩こり・姿勢改善にオススメです! |
| | Group Centergy | 全て | - | 明るく軽快な音楽に合わせて、ヨガやピラティスの動きを行うプログラムです。柔軟性&集中力が向上します。 |
| | バレトン | 全て | - | 「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を組み合わせた全身のコンディショニングレッスン。 |
| | ピラティス | 全て | - | コア(体幹)を効果的に引き締めるエクササイズ。引き締まった美しいボディがつかれます。 |
| | 美ボディBODYWAVE | 全て | - | くびれたウエストが手に入る!体幹インナーマッスルも強化される、「歩く」が基本の簡単エクササイズ。 |
| 太極拳 | 全て | - | ゆっくりとした動きと呼吸で、「気」の流を正常にし心身の健康をはかる。 | |

| | クラス名 | 対象者 | 強度 | 説明 |
|------------------|--------------|--------|-----|----------------------------------------------------------|
| エアロビクス エクササイズ | やさしいエアロ | 初心者 | ★ | 初心者・中高年向けエアロビクスレッスン。体力に自身の無い方にオススメです。 |
| | 初級エアロ | 初心・初級者 | ★★ | 基本ステップを中心としたエアロビクスレッスン。エアロを始めたい方・体をしっかり動かしたい方に! |
| | 中級エアロ | 中級者 | ★★★ | 様々なバリエーションのステップ&コンビネーション!みんなで激しく動いて気持ちの良い汗を流そう! |
| | ステップ | 初・中級者 | ★★ | 昇降運動で下半身強化&シェイプアップ!しっかり汗が流せて脂肪もしっかり燃焼! |
| ダンス系 | ズンバ | 初級者 | ★★ | ラテン系をベースに、サルサなど様々なステップを組み込み、脂肪燃焼などの効果も期待できるエクササイズ! |
| | リトモス | 初・中級者 | ★★ | ヒップホップ・アラビアンなど様々なリズムを1曲ごとに踊るダンスエクササイズ。楽しさがぐせになります!! |
| | フラダンス | 全て | ★★ | 一見優雅ですが、たえず身体を動かすので、実はとても運動量の多い踊り。シェイプアップ効果が期待できます。 |
| 格闘技 | Group Fight | 全て | ★★ | 格闘技とボクシングの動作が心肺機能をレベルアップさせてくれます。身体作り・ストレス発散したい人にオススメです!! |
| JOYBEAT | サーキットトレーニング | 全て | ★ | エアロ&筋トレで効果的にシェイプアップ!動きは簡単!初心者でも安心して、しっかり汗が流せます。 |
| | 格闘技 | 全て | ★ | 映像を見ながら行う格闘技レッスン。パンチ&キックでストレス解消!スタッフの個別サポートで安心。 |
| | バーベル | 全て | ★ | バーベルを使って全身の筋力トレーニング。スタッフの個別サポートで安心・効果的! |
| | コンバット | 全て | ★ | 人気のヒット曲に乗って、歌って踊れる爽快感溢れる格闘エクササイズの動きを組み合わせた発散系有酸素プログラム。 |
| | JOY☆リズム(体イイ) | 全て | ★ | 音楽に合わせて体を動かし、全身の引き締め&シェイプアップが楽しく出来ます! |
| 筋トレ | ダンベルエアロ | 全て | ★★ | 有酸素運動&筋トレで楽しくシェイプアップ。 |
| | シェイプ×シェイプ | 全て | ★★ | バーベルを使いシェイプアップを目指して楽しく筋トレ。シェイプアップ&筋力アップ間違いなし。 |

GYM

| クラス名 | 説明 |
|----------|-----------------------------------------------------------|
| カウンセリング | あなたの体に関するお悩み、お気軽にご相談下さい。専門スタッフがあなたに合ったアドバイスをいたします。 |
| 体力測定 | 今のあなたの体力(持久力・筋力・俊敏性・柔軟性・平衡性)を測定。3ヶ月ごとの測定をお勧めいたします。 |
| プログラム作成 | あなたの目的・体に合ったトレーニングプログラムを専門スタッフが作成。定期的にプログラムを見直し理想の体をつくらう! |
| トレーニング指導 | 1対1で個別トレーニング指導。安全・効率的・効果的なトレーニングを専門スタッフが指導します。 |

※マシジムプログラムは、マシジムにて随時受け付けております。
ご希望の方はお気軽に声をお掛け下さい。

POOL

| クラス名 | 説明 |
|--------|----------------------------------------------------------------|
| アクアボール | ボールを使い水中ウォーキング。歩きながらボールを使って筋力トレーニング。シェイプアップからリハビリまで幅広い目的に適します。 |
| アクアミット | ミット(グローブ)を使用し、水中トレーニング。誰でも安全・効果的なエクササイズが出来ます。 |