

# 1月 **ピックアップ** レッスン!!

FUNCTIONAL ROLLER PILATES

限定レッスン大好評につき  
レギュラー化決定!!

月曜日 14:30~15:15  
担当 : 岩田 雅美  
場所 : 5階 大型スタジオ  
定員 : 予約制 48名

ファンクショナルローラーピラティス

## キネシス・ファースト

定員9名  
予約券

## KINESIS FIRST

KINESIS × インストラクター

ジムエリアで新感覚レッスン  
12月29日プレオープンより  
START!

2月以降順次スタート!  
『キネシス・ショート』  
『キネシス・オールアウト』

TECHNOGYM

The Wellness Company



Enjoy! FITNESS & SPA  
cocokara

# 2018.01~



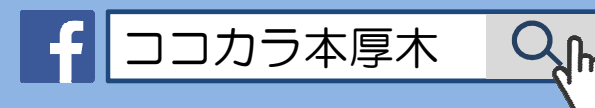
12月29日(金) 10:00~23:30 プレオープン

1月 3日(水) 10:00~18:00 リニューアルオープン

※両日ともにデイトム会員 ~18:00まで利用可



公式SNSページが12/14より始動!  
いいね! をしてリニューアル情報を  
リアルタイムにチェック!



フィットネス&スパ  
ココカラ | 本厚木 |

## PROGRAM SCHEDULE

### 「健康づくり」をもっと気軽に!楽しく!

# 2018.1~ PROGRAM CONTENTS

フィットネス&スパ  
ココカラ | 本厚木 |

クラス		時間	強度	難易度	内容	クラス	時間	強度	難易度	内容	
ジム	キネシスファースト 	30			キネシスの入門クラスです。正しいフォームや重りの設定などをお伝えします。9名定員で開始30分前に予約券を配布します。	エアロビクス・ステップ	かんたんエアロ 	30	★	★	エアロビクスの入門クラスです。はじめての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加頂けます。
	キネシスショート <b>2月予定</b>	15			10名定員。予約制。キネシスとスキルミルを使用し5種目を実施します。		ファーストシェイプ 	30	★★	★	ウエストまわりを中心に身体を引き締めるクラスです。カロリー消費も抜群です。どなたでもご参加頂けます。
	キネシスオールアウト <b>3月予定</b>	30			12名定員。予約制。キネシスとスキルミルを使用し9種目を実施します。		かんたんジョギング	30	★★★	★	簡単なジャンプや走る動きで効率的に汗をかくジョギング入門クラスです。
ボディメイク	シックスパック 	30	★★	★	音楽に合わせて30分間おなか集中エクササイズ。引き締まったおなかを手に入れるクラスです。		ビギナーエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。気持ち良く体を動かし心身ともにリフレッシュできます。
	ボディファンクショナル	45	★★	★	自体重の筋トレと体幹トレーニングを行います。均整のとれたボディを目指します。		シェイプエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動作をベースに全身の引き締めを行います。
	トータルボディシェイプ	45	★★	★★	筋トレと有酸素運動を融合させた全身のダイエットプログラムです。ミニボールなどのアイテムを使いハードに引き締めていきます。		シェイプアップエアロ	45	★★★	★★	無理なく効率よくシェイプアップを目指すクラスです。しっかりと汗をかき、全身を引き締めます。
	ファンクショナルコア <b>NEW</b>	45	★★★	★★	自重で行う高強度インターバルトレーニングです。スタビリティ、モビリティエクササイズを行い全身を鍛えていきます。		ダンスエアロ	45	★★	★★★	エアロビクスの基本動作に、ダンスの要素を加え、気軽にエアロビクスを楽しめるクラスです。
	ハイパーボディ30 	30	★★★	★	音楽に合わせて楽しくできるバーベルエクササイズ入門クラスです。正しいフォームや呼吸法を習得しましょう。		ラテンエアロ	45	★★	★★★	ラテンの曲調にあわせ、ラテンダンスの動きを楽しむクラスです。
ハイパーボディ	45	★★★	★	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。全身脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。	ステップ1		45	★★★	★★	基本動作を中心にステップを楽しんで頂くクラスです。	
格闘系	シェイプボクシング	45	★★★	★	激しいパンチで多様なコンビネーションブローを組み上げる爽快プログラムです。		ボディシェイプエアロ	45	★★★	★★★	筋肉を大きく動かし、多くのエネルギーを消費します。全身の引き締めにも効果的なクラスです。
	ハイパークラッシュ30 	30	★★	★	パンチやキックの動作のポイントや呼吸法をお伝えします。短時間で汗が出る、ストレス発散に効果的なクラスです。	ボディスレンダー	45	★★★	★★★	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすすめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。	
	ハイパークラッシュ	45	★★★	★★	パンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効果的に体づくりを行います。ストレス発散も可能です。	エアロファン	60	★★★★★	★★★★★	エアロビクスに慣れてきた方、パワフルに動き全身持久力を高めたい方におすすめです。	
ダンス	ZUMBA	45			ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムでダイナミックに動き、エキゾチックな雰囲気エクササイズします。	ファーストヨガ 	30			美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガ入門のクラスです。カラダの引き締めにも効果の高いポーズを厳選しています。	
	ヒップホップ <b>NEW</b>	45			初めての方でもご参加頂けるヒップホップダンスの入門クラスです。	アクティブヨガ <b>NEW</b>	45			立位のポーズを中心に全身で、呼吸に合わせてダイナミックなポーズをとっていきます。	
	フラダンス	45			ハワイの心地よい音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。	基本のハタヨガ	45			基本的なヨガのポーズをゆっくりとしたペースで行うクラスです。	
	バレトン	45			フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れ音楽に合わせて体を動かします。	ヴァンヤサヨガ	45			呼吸に合わせて流れるようにポーズを行うので集中力が高まるとともに、深いリラクゼーション効果も得られます。	
	DISCO WORLD	45			ディスコのステップをフィットネス風にアレンジし、1970年～1980年代の曲に合わせて踊ります。	パワーヨガ	45			立位のポーズを中心にアクティブに動いていくクラスです。体幹を意識しながらポーズをとることで、インナーマッスルの強化、バランスアップ、身体引き締めなどに効果的です。	
	BAILA BAILA	45			「楽しいのに効果的！」「簡単なのに燃焼系！」踊って燃やせ！地中海系・新感覚ダンスエクササイズのクラスです。	adidas YOGA	45			ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したyogaです。多い運動量により筋力アップを促進し、効果的に強く美しい身体を目指します。	
	BOKWA ダンス <b>NEW</b>	45			リズムに合わせて、アルファベットや数字の形にステップを踏むダンスのクラスです。年齢や性別を問わずお楽しみ頂けます。	Asana Flow ヨガ	45			呼吸の流れを重視していくクラスです。ポーズを一つ一つ丁寧に。そして自分の出来る範囲の強度でポーズを取っていきます。	
	BOKWA PUNCH & STRIKE <b>NEW</b>	45			BOKWAダンスにパンチやキックの動きが加わります。攻めて攻めてさらに脂肪燃焼をさせていきます。	ボディサイクルヨガ	60			月の満ち欠けにサイクルを合わせ、アクティブ期(再生)、デトックス期(浄化)のポーズを展開する月ヨガのクラスです。	
	ジャズダンス	45			ジャズダンスの基本となるステップやスキルを習得します。音楽に合わせて振付を楽しみましょう。	心のヨガ	60			自分の心に問い掛け、自分と向き合うことで自分にピッタリのヨガを見出すクラスです。	
	ベリーダンス	45/60			エキゾチックな音楽に合わせ、お腹まわり・腰を中心に身体全体を使って踊るクラスです。ウエストの引き締めにも効果的です。	癒しのヨガ	60			ゆったりと時間の流れを感じるヨガクラスです。時間を忘れてリフレッシュしたい方におすすめのクラスです。	
	RITMOS	60			様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。11曲の音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	リラクゼーションヨガ	60			ゆっくりとヨガのポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラクゼーションしていきます。	
	姿勢改善・調整系	ファンクショナルローラーピラティス <b>NEW</b>	45			ストレッチポールを用いて行うファンクショナルトレーニングにより人間の本来あるべき正しい姿勢に導くクラスです。	パワーシェイプヨガ	60			ボディメイク効果の高いヨガクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開していきます。
Figure 8		45			7種類の競技ラテンダンススタイルを取り入れたアメリカ発のダンスフィットネスです。ダンスを通じて究極のコアトレーニングを行うクラスです。おなか周りの引き締めにも効果抜群です。	セルフケアヨガ	60			季節やその日の気候に合わせて経絡にアプローチをしたヨガのポーズを行います。心とカラダを整えるクラスです。	
KaQiLa		45			ろつ骨を複合的に効果的に動かすことにより、背骨の関節をほぐしたり、筋肉を緩めたり、強化させることで身体機能を改善・取り戻すことを目的としたクラスです。痛みは一切伴わないゆっくりとした動きで効果を生み出します。	じっくりストレッチヨガ	60			ヨガのポーズにこだわらず、身体の隅々まで気を巡らせながら、じっくりと動いていきます。身体の芯から元気になれるクラスです。身体の硬い方にもお勧めです。	
背骨コンディショニング		45/60			肩こり、腰痛、膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自己治癒力を回復させます。タオルをご用意下さい。	水中ウォーキング	30			水の特性を活用し効果的なウォーキングを身につけます。腰や膝に負担が少なく全身運動ができます。	
ピラティス		45			深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな体づくりを行います。	かんたんアクア	30			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。初めての方も安心してご参加頂けます。	
骨盤シェイプ		45			骨盤深層部の筋肉を分かりやすく効果的に鍛えるクラスです。	アクア45	45			音楽に合わせて水中運動を行います。腰や膝に負担が少なく脂肪燃焼をさせていきます。	
ボディケア		45			筋トレやストレッチ、セルフマッサージによって身体の調整をはかるクラスです。	<b>1月入門、2月初級、3月中級とステップアップ！基礎から順序良く泳法マスター！</b>					
ペルビックストレッチ		30			ペルビックとは骨盤の意味です。新陳代謝を高め、新しい形で筋力をつけていきます。日常生活で歪んだ身体をストレッチするのに大変効果的です。	3ヶ月習得マスター クロール	45			キックとプルのコンビネーション、ローリング、息継ぎを習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。	
オリジナルコンディショニング		30			体幹トレーニングとストレッチを行います。怪我を予防し、フィットネスに必須の軸を鍛えます。主にマットを使用しますが、フィットネスシューズをご用意下さい。	3ヶ月習得マスター 平泳ぎ	45			推進力のあるキック、腕のプル、手足のコンビネーションの習得。25m完泳を目指します。	
骨盤底筋フィットネス		45			骨盤の底にある『骨盤底筋』を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待できます。	入門太極拳太極拳	60			中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化していくクラスです。初めての方でも参加しやすいクラスです。	
ボディコンディショニング	45			自重トレーニング、ストレッチ、簡単なエクササイズなどで身体を整えて機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。全身のコンディションを、より快適に、よりアクティブな状態にしましょう。	ゲームスポーツ	60			広いアリーナで様々な球技をゲーム形式で楽しみましょう。初めての方、お一人様でもご参加頂けます。卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボール・ミニサッカー（卓球・バドミントンは予約制）		
					球技	エンジョイゲームスポーツ	60			卓球・バドミントンのクラスにおいてペアの決め方を抽選方式で実施します。（予約制）	
						フットサル(フィールド)	60			ゲーム形式でフットサルを楽しみます。はじめての方、お一人様でもご参加頂けます。	