

Enjoy!

FITNESS & SPA

cocokara

	ク ラ ス	時間	内 容
姿勢改善・調整系	ファンクショナルローラーピラティス	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。
	クロス・ストレッチ	45	ヨガのポーズを取り入れたストレッチトレーニングです。伸ばし、ねじりながら引き締めるエクササイズで全身を整えます。
	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。
	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。
	からだ整え道場	45	身体を整えるために必要な筋肉を簡単な自重トレーニングで鍛えるクラスです。姿勢改善、腰痛や膝痛などの不調改善、シェイプアップ、ヒップアップ効果大！
	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。
	ペルビックストレッチ	30/45	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。
	オリジナルコンディショニング	30/45	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。
	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。
	養生気功	45	精神や自律神経のバランスを整える身体技法です。呼吸に合わせてゆっくり運動を行ったり同じ姿勢を数十秒から数分間維持することで、体力や筋力の強化も期待できます。
ヨガ	らくゆるメソッド	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。
	Beauty Life ヨガ	45	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。
	Up beat Music ヨガ	45	「Upbeat Music」=「ノリの良い音楽」に合わせて行います。メインは次々とポーズを取ることでシェイプアップも期待できます。
	基本のハタヨガ	45/60	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。
	リンパヨガ	45	セルフマッサージとヨガのポーズを行いながらリンパの流れを整えるクラスです。内臓の働きを促し代謝が上がりむくみの改善や美肌効果なども期待できます。
	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。
	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。
	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。
	リラックスヨガ	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、心身共にリラックスしていきます。
	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。
	セルフケアヨガ	60	季節やその日の気候に合わせた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。
	じっくりストレッチヨガ	60	ヨガのポーズにこだわりすぎず、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。
	陰ヨガ	45	深い呼吸に合わせて、自分自身を観察し身体と精神に働きかけます。時間をかけポーズをキープすることで、柔軟性向上、リラックス効果が得られます。
太極拳	健康太極拳 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。
プー ル	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が頂けます。
	アクア45	45	音楽に合わせて水中運動を行います。腰や膝に負担少なく脂肪燃焼をしていきます。
	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。
	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の完泳を目指します。
球 技	ゲームスポーツ	60	広いアリーナで卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール・ミニサッカーをゲーム形式で行うクラスです。得点は競わないので男女問わずどなたでも参加頂けます。初めての方、お一人様もご参加可能です。

PROGRAM CONTENTS 2023.9~

クラス	時間	強度	難易度	内容	
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。
	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。
	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。
	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。
	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ダンスを楽しめるクラスです。
	ボディシェイプサーキット	45	★★	★★	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを交互に組み合わせ、体脂肪燃焼と合わせてボディラインを整えるクラスです。ダンベルとミニボールを使用します。
	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。
	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めのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	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。
ボディメイク	Tone up hip	30			女性必見！トレーニングバンド・コアスライダーを使用し、お尻のたるみを取り、引き締めにも効果的なクラスです。ヒップアップで「魅せるBODY」を手に入れましょう。
	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。
	ボディシェイプ	45			ステップ台やダンベルを使い有酸素トレーニングを行います。ヨガポーズを取り入れながら全身のシェイプアップを目指します。
	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。
	パワーエナジー	45			体幹を安定させた後、バーベルで全身をくまなく鍛えられるハードワーククラス。体を引き締めたい方におすすめです。
	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。
	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。
格闘系	シェイプボクシング	60			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。
	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。
	ストライクインパクト	45			暗闇の中、アップテンポな音楽でボクシングや自重のトレーニングを行います。周りの目を気にせず、思いっきりサンドバックを打ちまくり、爽快な気分を味わいましょう。
ダンス	HIP HOP	45			基本的なダウンやアップなどのリズムを使いながら、踊ることの楽しさを学べるクラスです。
	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。
	DISCO WORLD	45			70年代後半～90年代に一世を風靡したディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。初めての方もサウンドにのせて自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです。
	RITMOS	45/60			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。
バーチャル レッズン	BODYBALANCE	30/45			ヨガをベースにししながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチを行います。心も落ち着き、柔軟性もアップ。
	BODYCOMBAT		空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しく、ストレスも発散！		
	BODYPUMP		バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で、身体を引き締めたい方におすすめです。		
	SH'BAM		ダンス系ワークアウト。シンプルな動きを何度も繰り返し行うクラス。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的！		
	CORE		コア(体幹)の筋肉の持久力を鍛える為のワークアウト。自重だけでなく専用チューブやプレートを使用してエクササイズを行います。		