

- 途中入退場は安全のため、ご遠慮頂いております。
  - 他の会員様のご迷惑となるような場所取りはご遠慮下さい。
  - 予約制のプログラムは開始30分前よりトレーニングジム入口で予約券を配布致します。
- ※ご予約券は必ずご本人様が1枚お取り下さい。

クラス	時間	強度	難易度	内容	
エアロビクス・ステップ	ファーストシェイプ	30		驚きのカロリー消費！ウエスト引き締め効果絶大！たっぷり汗をかきましょう。	
	ビギナーエアロ	45	★★	★	気持ち良く体を動かしてリフレッシュできます。エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	やさしいラテンエアロ	45	★★	★★	ラテンエアロの基本を習得するクラスです。まずは、このクラスからスタートしましょう。
	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。
	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。
	ボディメイクエアロ	45	★★★	★★★	全身を大きく動かしながら脂肪を効率よく燃やします。お腹の引き締めにも効果的！
	ファットバーンエアロ	45	★★★	★★★	脂肪燃焼効果をより促すエアロビクスのクラスです。初心者やエアロビクスに慣れた方におすすめです。
	ボディシェイプエアロ	45	★★★	★★★	強度の異なる動きを組み合わせ脂肪燃焼効果を高めます。エアロビクスに慣れた方におすすめです。
	ジョギングエアロ	45	★★★★	★★★	一定の時間連続して走り、持久力アップや脂肪燃焼をしたい方におすすめのクラスです。
	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。
ダンス	JAZZ DANCE	60		フィットネスの運動効果はもちろん、基本的なダンスの動きを習得し、スキルが上達する喜びを感じることが出来ます。	
	フラダンス	60		ハワイアンミュージックに合わせてハンドモーションでストーリーを作っていく、フラを楽しんで踊るクラスです。	
	ZUMBA	45		ラテン系エクササイズをベースに様々なダンスを楽しむクラスです。脂肪燃焼に効果的なクラスです。	
	Dance it out	45		様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。脂肪燃焼に適したプログラムとなります。	
	ハイパービート	45		ヒップホップ・ラテン・ハウスなど、様々な種類のダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。	
姿勢改善・調整系	体幹引き締めヨガ	45		お腹周りを引き締めるヨガ。気になるお腹をスッキリさせましょう！	
	ハタヨガ	60		呼吸を意識しながら、様々なポーズを行います。ヨガの基礎となるクラス、是非ご参加下さい。	
	アライメントヨガ	60		骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く取り入れます。美しい姿勢を作っていきます。	
	リラクセスヨガ	60		日常生活で溜まった疲れを癒しリラックスしていきます。気持ちをリフレッシュしていきましょう。	
	癒しのヨガ	60		心と身体を癒す、優しく穏やかな極上のヨガです。基本のポーズを中心に行います。	
	ファンクショナルヨガ	60		効率良く働かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢改善におすすめです。	
	ボディバランスヨガ	60		身体の歪みを改善し、身体機能・筋肉・心のバランスを整えていきます。	
	ベーシックヨガ	45		はじめての方におすすめのクラスです。基本的なヨガのポーズを行っていきます。	
	ファーストヨガ	30		どなたでも安心のヨガ。やさしい入門の動きで、ココロもカラダもリラックス。	
	アロマストレッチ	30		アロマの効果を利用し筋肉の緊張をほぐしながらストレッチを行います。	
	aromaコアリセット	30		アロマの香りの中でストレッチ、ストレッチポールを使ったコンディショニングを行います。	
	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。	
	機能改善ピラティス	60		骨盤や背骨を動かし、体幹を引き締めていきます。内側から身体を整えて、美しい姿勢を作りましょう。	
	太極拳	60		中国由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法で全身を強化するクラスです。	
	背骨コンディショニング	60		カラダにやさしい体操と背骨を動かすことでカラダ本来の自己治癒力を回復させます。(フェイスタオルを1枚ご持参下さい)	
クロスストレッチ	60		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トレーニングを行います。		
ボディメンテナンス	60		肩こりや腰痛の改善などカラダの機能改善を目的としたクラスです。初めての方にもおススメです。		
筋膜リリース30	30		ストレッチポールで体の筋膜をほぐします。腰痛・膝痛予防、姿勢改善など様々な効果が期待できます。ウォーミングアップやクールダウンに適しています。		
ボディメイク・格闘系	ハイパーボディ	45		音楽に合わせて楽しくパーペルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。	
	ハイパーエキサイト	45		話題のファンクショナルトレーニングで機能的な身体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼できるエキサイティングなクラスです。	
	ハイパークラッシュ	45		パンチやキックを繰り返して、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。ストレス発散にも効果的です。	
	ハイパークラッシュ~超~	45		暗闇空間でハイパークラッシュを行うクラスです。ノンストップで盛り上がり、脂肪燃焼させましょう。	
	ハイパーボディ~超~	45		暗闇スタジオで通常のハイパーボディにプラス1曲！いつもより筋トレ効果もアップします。みんなでチャレンジ！	
	シェイプインパクト	45		立位腹筋と走る動作を組み合わせたエクササイズを行います。脂肪燃焼とコア強化を目的としたクラスです。	
	ストライクインパクト	45		暗闇空間でボクシングや自重トレーニングを行います。日常から離れ、爽快な気分を味わいましょう。	
	ストライクインパクト~K・JPOP~	45		大人気のストライクインパクトにK・JPOPの曲が登場。知っている曲で気分を上げてパンチを打ちましょう。	
	トータルボディシェイプ	45		筋トレと有酸素運動を融合したトレーニングを行います。ボディラインを整え、リズムに合わせて身体を動かすクラスです。	
	Tone Up Hip	30		女性必見！エクササイズでお尻のたるみを取り、引き締めに効果的なクラスです。	
球技	AFAA キックボクシング	60		パンチとキックを織り交ぜながら、様々な動きを展開していくクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果があります。	
	ゲームスポーツ	45/60		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。はじめての方、お一人様でもご参加頂けます。(バドミントン・卓球は予約制)	
シヨート	ボール	15		大きなボールを使って、バランスアップ、筋力アップを行います。	
	リセット		ストレッチポールを使って体の歪みを整え筋肉の緊張をほぐします。		
	おなか		くびれたウエストを目指しておなかをターゲットに様々なエクササイズを行います。		
	骨盤ストレッチ		フレックスクッションを使いながら骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。		

**初参加大歓迎！**  
**インストラクターが**  
**あなたのフィットネスライフを**  
**サポートします！！**  
**一緒に楽しく、ボディメイク！**

**Let's Enjoy Fitness !**



**ZUMBA**



**UpbeatMusicヨガ**



**アクア30**



**ビギナーエアロ**

**ホットプログラム Hot Program**

- バスタオルと500ml以上の水を必ずお持ち下さい。
- 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- 食後1時間以内のレッスンのご参加はお控え下さい。

クラス	時間	内容
骨盤ストレッチ	15	フレックスクッションを使いながら骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。ヒップアップやO脚の解消に効果的です。
シックスパック	15	様々な動きでおなかまわりを引き締めるエクササイズを行います。たくさん汗をかきながらおなかの脂肪を燃やしましょう。
サーキット	15	自体重を中心とした筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことで引き締まった理想のカラダを目指します。
HOT CRUSH	30	パンチを中心に動き、ストレス発散、脂肪燃焼効果が期待できます。
ベーシックヨガ	45	ホットヨガの入門クラスです。簡単なポーズからホットヨガに慣れることを目的としたクラスです。
BeautyLifeヨガ	45	体温が上がることによる柔軟性の向上に加え、カラダの内側から老廃物を出しやすくし、発汗と共に美容効果が期待できるクラスです。
ハタヨガ	60	ご自身の身体と対話し、心地良いポーズをとることで心身のバランスを整えます。
フローヨガ	60	流れるように様々なポーズを取りながらカラダの歪みを整えていきます。ボディバランスの調整にも効果的なクラスです。
美BODYヨガ	60	ホットの環境でより発汗を促し、インナーマッスルを鍛えるポーズを中心にカラダを引き締めていくクラスです。
パワーシェイプヨガ	60	ボディメイク効果の高いポーズを中心に行います。シェイプアップに効果的なクラスです。
リフレッシュヨガ	45	筋肉の緊張をほぐし、心身共に深いリラックス効果を感じることが出来るヨガのクラスです。
リラクセスヨガ	45	リラクセスを目的とした初心者向けクラスです。ホット環境で体質改善を目指します。
Up beat music ヨガ	45	「UpbeatMusic」=「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。

**Pool プール**

- スイムキャップを着用して下さい。
- 貴金属類は外して下さい。
- 入水前は全身にシャワーを浴び、化粧、整髪料は落として下さい。

クラス	時間	内容	
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方法を身につけます。腰や膝に負担が少なく全身運動ができます。	
腰痛体操	30	腰痛予防・改善を目的とし、関節に負担をかけずに筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。	
アクア30	30	水中運動のメリットや心地良さを感じながらアクアビクスを楽しむクラスです。	
アクア45	45	アクアビクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。脂肪燃焼効果を目的とします。	
アクアグローブ	45	両手にアクアミットをつけて水の抵抗を増大させます。気になる部分を集中的にトレーニングします。	
スイミング	3ヶ月で入門(1月)・初級(2月)・中級(3月)とステップアップ。ゴーグルを用意してスイミングを始めましょう！		
	3ヶ月習得 マスタークロー・平泳ぎ	45	【クロール】キックとプルのコンビネーション、ローリング、呼吸を習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。
		45	【平泳ぎ】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。

クラス	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス・ステップ	ファーストシェイプ	30		驚きのカロリー消費！ウエスト引き締め効果絶大！たっぷり汗をかきましょう。
	ビギナーエアロ	45	★★	気持ち良く体を動かしてリフレッシュできます。エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	やさしいラテンエアロ	45	★★	ラテンエアロの基本を習得するクラスです。まずは、このクラスからスタートしましょう。
	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。
	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。
	ボディメイクエアロ	45	★★★	全身を大きく動かしながら脂肪を効率よく燃やします。お腹の引き締めにも効果的！
	ファットバーンエアロ	45	★★★	脂肪燃焼効果をより促すエアロビクスのクラスです。初心者やエアロビクスに慣れた方におすすめです。
	ボディシェイプエアロ	45	★★★	強度の異なる動きを組み合わせる脂肪燃焼効果を高めます。エアロビクスに慣れた方におすすめです。
	ジョギングエアロ	45	★★★★	一定の時間連続して走り、持久力アップや脂肪燃焼をしたい方におすすめのクラスです。
	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。
ダンス	JAZZ DANCE	60		フィットネスの運動効果はもちろん、基本的なダンスの動きを習得し、スキルが上達する喜びを感じることが出来ます。
	フラダンス	60		ハワイアンミュージックに合わせてハンドモーションでストーリーを作っていく、フラを楽しんで踊るクラスです。
	ZUMBA	45		ラテン系エクササイズをベースに様々なダンスを楽しむクラスです。脂肪燃焼に効果的なクラスです。
	Dance it out	45		様々なダンスの動きを取り入れたプログラムです。脂肪燃焼に適したプログラムとなります。
	ハイパービート	45		ヒップホップ・ラテン・ハウスなど、様々な種類のダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。
姿勢改善・調整系	体幹引き締めヨガ	45		お腹周りを引き締めるヨガ。気になるお腹をスッキリさせましょう！
	ハタヨガ	60		呼吸を意識しながら、様々なポーズを行います。ヨガの基礎となるクラス、是非ご参加下さい。
	アライメントヨガ	60		骨盤や肩甲骨周辺の筋肉を整えるポーズを多く取り入れます。美しい姿勢を作っていきます。
	リラクゼーションヨガ	60		日常生活で溜まった疲れを癒しリラックスしていきます。気持ちをリフレッシュしていきましょう。
	癒しのヨガ	60		心と身体を癒す、優しく穏やかな極上のヨガです。基本のポーズを中心に行います。
	ファンクショナルヨガ	60		効率良く働かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢改善におすすめです。
	ボディバランスヨガ	60		身体の歪みを改善し、身体機能・筋肉・心のバランスを整えていきます。
	ベーシックヨガ	45		はじめての方におすすめのクラスです。基本的なヨガのポーズを行っていきます。
	ファーストヨガ	30		どなたでも安心のヨガ。やさしい入門の動きで、ココロもカラダもリラックス。
	アロマストレッチ	30		アロマの効果を利用し筋肉の緊張をほぐしながらストレッチを行います。
	aromaコアリセット	30		アロマの香りの中でストレッチ、ストレッチポールを使ったコンディショニングを行います。
	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。
	機能改善ピラティス	60		骨盤や背骨を動かし、体幹を引き締めていきます。内側から身体を整えて、美しい姿勢を作りましょう。
	太極拳	60		中国由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法で全身を強化するクラスです。
	背骨コンディショニング	60		カラダにやさしい体操と背骨を動かすことでカラダ本来の自己治癒力を回復させます。(フェイスタオルを1枚ご持参下さい)
	クロスストレッチ	60		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トレーニングを行います。
	ボディメンテナンス	60		肩こりや腰痛の改善などカラダの機能改善を目的としたクラスです。初めての方にもおススメです。
	筋膜リリース	30		ストレッチポールで体の筋膜をほぐします。腰痛・膝痛予防、姿勢改善など様々な効果が期待できます。ウォーミングアップやクールダウンに適しています。
ボディメイク・格闘系	ハイパーボディ	45		音楽に合わせて楽しくパーペルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。
	ハイパーエキサイト	45		話題のファンクショナルトレーニングで機能的な身体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼できるエキサイティングなクラスです。
	ハイパークラッシュ	45		パンチやキックを繰り返して、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。ストレス発散にも効果的です。
	ハイパークラッシュ〜超〜	45		暗闇空間でハイパークラッシュを行うクラスです。ノンストップで盛り上がり、脂肪燃焼させましょう。
	ハイパーボディ〜超〜	45		暗闇スタジオで通常のハイパーボディにプラス1曲！いつもより筋トレ効果もアップします。みんなでチャレンジ！
	シェイプインパクト	45		立位腹筋と走る動作を組み合わせたエクササイズを行います。脂肪燃焼とコア強化を目的としたクラスです。
	ストライクインパクト	45		暗闇空間でボクシングや自重トレーニングを行います。日常から離れ、爽快な気分を味わいましょう。
	ストライクインパクト〜3ROUND〜	45		トレーニングパートとボクシングパートで試合をイメージしたプログラム構成となっています。
	トータルボディシェイプ	45		筋トレと有酸素運動を融合したトレーニングを行います。ボディラインを整え、リズムに合わせて身体を動かすクラスです。
	Tone Up Hip	30		女性必見！エクササイズでお尻のたるみを取り、引き締めに効果的なクラスです。
	AFAA キックボクシング	60		パンチとキックを繰り返しながら、様々な動きを展開していくクラスです。脂肪燃焼、ストレス解消に効果があります。
球技	ゲームスポーツ	45/60		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。はじめての方、お一人様でもご参加頂けます。(バドミントン・卓球は予約制)
シヨート	ボール	15		大きなボールを使って、バランスアップ、筋力アップを行います。
	リセット		ストレッチポールを使って体の歪みを整え筋肉の緊張をほぐします。	
	おなか		くびれたウエストを目指しておなかをターゲットに様々なエクササイズを行います。	
	骨盤ストレッチ		フレックスクッションを使いながら骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。	

**Hot Program**

脂肪燃焼

期間限定

**ボディメイクHIIT**

ココカラは充実のホットプログラム！  
どれも無料で参加しやすい！  
さあホットプログラムを始めよう！

体質改善

**UpbeatMusicヨガ**

**ホットヨガ**

ホットプログラム  
Hot Program

- バスタオルと500ml以上の水を必ずお持ち下さい。
- 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- 食後1時間以内のレッスンのご参加はお控え下さい。

クラス	時間	内容
骨盤ストレッチ	15	フレックスクッションを使いながら骨盤まわりの筋肉をほぐしていきます。ヒップアップやO脚の解消に効果的です。
シックスパック	15	様々な動きでおなかまわりを引き締めるエクササイズを行います。たくさんの汗をかきながらおなかの脂肪を燃やしましょう。
サーキット	15	自体重を中心とした筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うことで引き締まった理想のカラダを目指します。
ホットボディメイクHIIT	30	ホット環境でタバタプロトコル方式でトレーニングを行います。トレーニング終了後も脂肪燃焼効果が高い状態が継続されます。
HOT CRUSH	30	パンチを中心に動き、ストレス発散、脂肪燃焼効果が期待できます。
ベーシックヨガ	45	ホットヨガの入門クラスです。簡単なポーズからホットヨガに慣れることを目的としたクラスです。
BeautyLifeヨガ	45	体温が上がることによる柔軟性の向上に加え、カラダの内側から老廃物を出しやすくし、発汗と共に美容効果が期待できるクラスです。
ハタヨガ	60	ご自身の身体と対話し、心地良いポーズをとることで心身のバランスを整えます。
フローヨガ	60	流れるように様々なポーズを取りながらカラダの歪みを整えていきます。ボディバランスの調整にも効果的なクラスです。
美BODYヨガ	60	ホットの環境でより発汗を促し、インナーマッスルを鍛えるポーズを中心にカラダを引き締めていくクラスです。
パワーシェイプヨガ	60	ボディメイク効果の高いポーズを中心に行います。シェイプアップに効果的なクラスです。
リフレッシュヨガ	45	筋肉の緊張をほぐし、心身共に深いリラクゼーション効果を感じることが出来るヨガのクラスです。
Up beat music ヨガ	45	「UpbeatMusic」=「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。

Pool プール

- スイムキャップを着用して下さい。
- 貴金属類は外して下さい。
- 入水前は全身にシャワーを浴び、化粧、整髪料は落として下さい。

クラス	時間	内容
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方法を身につけます。腰や膝に負担が少なく全身運動ができます。
腰痛体操	30	腰痛予防・改善を目的とし、関節に負担をかけずに筋力トレーニングやリラクゼーションを行います。
アクア30	30	水中運動のメリットや心地良さを感じながらアクアビクスを楽しむクラスです。
アクア45	45	アクアビクスに慣れてきた方におすすめのクラスです。脂肪燃焼効果を目的とします。
アクアグローブ	45	両手にアクアミットをつけて水の抵抗を増大させます。気になる部分を集中的にトレーニングします。
スイミング	3ヶ月で入門(1月)・初級(2月)・中級(3月)とステップアップ。ゴーグルを用意してスイミングを始めましょう！	
	3ヶ月習得 マスタークロー・平泳ぎ	45 【クロー】キックとプルのコンビネーション、ローリング、呼吸を習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。
		45 【平泳ぎ】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。