

# FITNESS & SPA COCOKARA KONANDAI

## PROGRAM CONTENTS

初級から上級まで！  
全身で感じる  
爽快ワークアウト！



### エアロビクス・ステップ

初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。

かっこよく楽しく！  
踊るたび、  
心が弾む！  
Let's Dancing♪



### ダンス

JAZZ DANCE・HIPHOP・MEGADANZ・ZUMBA・ハイパービート・フラダンス

様々なジャンルが揃っているので自分に合うダンスを選べます。

続けるたびに、  
変わるカラダ、  
整うココロ。



### 姿勢改善・ヨガ・ピラティス

ご自身のお悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。

限界突破！  
鍛えた分だけ  
強くなる！  
目指せ最強ボディ



### ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

芯から燃やして  
大量発汗！  
ココロもカラダも  
デトックス！



### ホットプログラム

アクティブからリラックスまでホット空間で大量発汗できます。

身体に優しく  
効果抜群！  
リズムに乗って  
水中エクササイズ！



### アクアビクス・スイミング

水慣れ30分から、3ヶ月泳法習得のクラスで泳ぎを覚えられます。  
お水の特性を活かしたアクアビクスや水中ウォーキングもおすすめです。

初心者大歓迎！  
気づけば夢中！  
みんなで盛り  
上がりましょう♪



### ゲームスポーツ

卓球・バドミントン・バスケットボール・バレーボール・ピクニックボール

様々な球技をゲーム形式で楽しみます。お一人でもご参加頂けます。

# February Program schedule

COCOKARA KONANDAI

ご家族やご友人  
お知り合いの方を  
誘って楽しい  
フィットネス  
ライフを！！



## 特別紹介 キャンペーン！



紹介者・入会者それぞれに  
2つの特典よりどちらかお1つプレゼント！

タオルパス1ヶ月無料

同伴ビジター3回分



SCAN ME

## VIRTUAL PROGRAM



途中入退場自由でご参加頂ける映像プログラムです。

## SNS INFORMATION



LINE



レッスンWeb予約



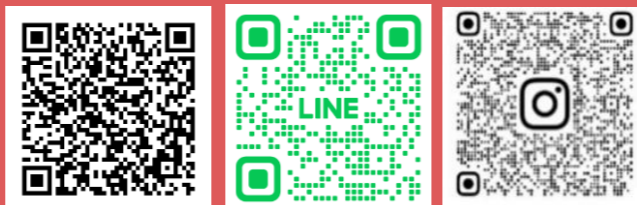
Instagram

# プログラムコンテンツ

レッスンにご参加される際は  
予めWEB予約をお願い致します。

SNSでも情報発信中!

レッスンWeb予約 LINE Instagram



※現在実施していないプログラムもございます。  
毎月のプログラムスケジュールをご確認下さい。

## ホットプログラム Hot Program

- バスタオルと500ml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控え下さい。

クラス	時間	内容
6パック&サーキット	30	様々な動きで全身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。
ホット6パック	30	体幹の筋力アップに効果的です。おなか周りを引き締めてシックスパックを目指しましょう。
ホットヨガ	45	男女参加可能なホットヨガです。基本的なポーズを覚えて、ホット空間で体をほぐしましょう。
ホットクラッシュ	30	ホットの環境でより発汗を促し、全身の脂肪燃焼、シェイプアップを目指す格闘技レッスンです。
ホットピラティス	30~45	骨盤や背骨を動かしコアマッスルを安定させます。姿勢の改善やぽっこりお腹の解消におすすめです。
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。
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。
スリムアップヨガ	45	パワーヨガの要素を取り入れ、脂肪燃焼を促します。全身の引き締めにも最適です。
ゆるホットぬくもりヨガ	45	暖かい環境の中で、呼吸とともに心と身体をほくしていきます。ぬくもりに包まれて疲れを癒し疲労回復が期待できます。

## Pool プール

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。
アクアファン	45	通常のアクアビクスよりも高強度運動で脂肪燃焼効果アップ! 難しいステップを楽しみましょう! アクアビクスに慣れてきた方におすすめです。
エンジョイアクア	45	楽しむ! 無理はしない! 頑張る! さまざまな動きで心身を伸ばしてほぐし鍛える! アクアビクスに慣れてきた方におすすめです。
シェイプアクア	45	音楽に合わせて身体を動かし、水圧を上手に使う、楽しくシェイプアップ、代謝アップをします。
水慣れ30分クラスが登場! 泳ぐのが苦手な方や水に慣れたい方におすすめです。ゴーグルを用意してスイミングを始めましょう!		
水慣れ・入門平泳ぎ	30	泳ぎを始めたい、水に慣れたいという初めての方向けの平泳ぎレッスンです。
水慣れ・入門背泳ぎ	30	泳ぎを始めたい、水に慣れたいという初めての方向けの背泳ぎレッスンです。
3ヶ月習得クラス! 3ヶ月で入門・初級・中級とステップアップ。ゴーグルを用意してスイミングを始めましょう!		
3ヶ月マスタークロール	45	【クロール】キックとブ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。
3ヶ月マスター平泳ぎ	45	【平泳ぎ】推進力のあるキック、腕のブル、手足のコンビネーションの習得。25m完泳を目指します。

## Virtual 入退場が自由な無人の映像プログラム

映像プログラム	LES MILLS BODY PUMP	30~60	バーベルを使用した全身ワークアウトです。大きな筋肉をつけることなく、身体を引き締めたい方におすすめ!
	LES MILLS BODY COMBAT	30~60	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。複雑な動きもなく初心者におすすめ!
	LES MILLS BODY BALANCE	30~60	どなたでも参加できる新しいヨガのクラスです。音楽に合わせて様々な動作を行うことで心と身体をリフレッシュすることができます!
	LES MILLS DANCE	30~45	様々なジャンルのダンスを楽しむプログラムです。ダンス経験者の方は勿論初心者の方も楽しめるダンスクラスです
	LES MILLS CORE	30	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させることができるワークアウトです。短時間で集中してエクササイズをしたい方におすすめ!

## スタジオプログラム Studio Program

- 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	ファーストエアロ	30		入門の方向けの簡単な動きで、初めての方におすすめです。楽しく体を動かし、気持ちよく汗を流しましょう。
	ファーストシェイプ	30		シンプルながら有酸素運動を行います。お腹周りの引き締めや脂肪燃焼したい方におすすめです。
	ビギナーエアロ	45	★★	気持ち良く体を動かし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。
	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	60	★★★	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!
	ボディスレンダー	45	★★★★	低衝撃な動きで効率よく脂肪燃焼するクラスです。
	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	45		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。
	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。
	MEGADANZ	45		ラテンダンス、ヒップホップ、レゲトンなど様々な種類のダンスを楽しむダンス系フィットネスです。
	HIP HOP	60		アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて踊ります。
姿勢改善・調整系	アライメントヨガ	45		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。
	リラックスヨガ	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す。
	癒しと姿勢改善のヨガ	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。
	整うストレッチヨガ	60		日常の中で生まれやすい身体の癖やコリを呼吸で緩めていきます。体幹&中心軸を意識して動きながらバランスを整えます。
	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。
	機能改善ヨガ	60		骨盤や背骨を動かし、体幹を引き締めていきます。引き締めだけでなく全身を伸ばしコンディションを整えましょう。
	コア&ストレッチ	30		ストレッチポールを利用し、全身の調整を行います。アロマの香りを楽しみながらストレッチしカラダをほぐしましょう。
	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	45		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。
	筋力アップヨガ	45		ヨガはポーズと呼吸が密接に関わり体内浄化のエネルギーを発揮出来ます。自律神経に働きかけ、免疫力アップに繋がります。
	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。
	心と身体を緩めるヨガ	45		ヨガは身体が硬くても初めてでもどんな方でもできます。身体と心の声を聴いて、気持ちの良い時間を一緒に過ごしましょう。
	ボディコンディショニングヨガ	60		ヨガの動きを行いながら、カラダの調子を整えることを目的としたクラスです。
	調整ヨガ	45		心と体を元気にスッキリさせていきます。呼吸を整えて心や体を調整していきます。
	ヨガ&ストレッチ	45		筋肉をほぐして身体のコリや疲れを取り除きます。リンパの滞りを良くして老廃物の排出を促しカラダの内側からキレイになりましょう。
	背骨の調律sintexe@tone	45		人間本来の自然な身体の運動や、心身両方の伸びやかさを取り戻すためのエクササイズです。
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バーベ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、普段使わない筋肉を刺激します。体力アップ、ストレス発散に効果的です。
	シェイプインパクト	30		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。
	協栄シェイプボクシング	45		ボクシングの実践的レッスンをテーマとし、音楽に合わせて、パンチ、ステップ、応用動作も導入しています。
	STRONG Nation	45		格闘技動作と、自重トレーニングでボディメイク! 音楽と身体がリンクする爽快感は格別! 初めての方もおすすめです。
	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。
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。最低催行人数8名です。