

- 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す。楽しくカラダを動かし、気持ちよく汗を流しましょう。	
	ファーストシェイブ	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。
	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。
サーキットエアロ60	60	★★★★	★★★	有酸素運動と筋トレを交互に行うことでカラダの内側からどんどん脂肪を燃やしていきます！	
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。	
	ベリーダンス	60		アラブ、中東諸国を発祥とする踊りです。腰周りを中心に動かすエクササイズで綺麗なボディラインを作っていきます。	
	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。	
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す。	
	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て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。		
ベルビックスストレッチ	45		骨盤の歪みを直すために骨盤をゆるめ、筋肉を刺激していきます。腰痛や肩こりの改善にも効果があります。		
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。	
	ハイパーコア	30		全身の運動機能を高め、引き締まったカラダをつくるファンクショナルトレーニングです。(フェイスタオルを1枚ご持参下さい。)	
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)	
	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。				

新学期・新年度、春は…  
**新しいココカラでレッスンにチャレンジ!**

リニューアル後のNEWココカラを楽しもう!

新しい自分を手に入れる はじめてのレッスン参加を応援します!

夏までに泳げるようになりたい! **3ヶ月マスター クロール 平泳ぎ**

楽しく脂肪燃焼したい! **ビギナーエアロ**

心と身体のバランス調整に **ヨガ**

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。
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。
ヨガ入門/ベーシックヨガ	30/45	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。
ヨガ～warm～むくみ解消	60	ヨガのポーズに加え、カラダのむくみ解消を目的としたリンパマッサージを行い、カラダを整えます。
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。
体質改善ヨガ	60	代謝アップに効果的なヨガのクラス。ホット環境下で汗と共に老廃物を排出させていきましょう。
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。
インナービューティヨガ	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。

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。	
エンジョイアクア	45	シンプルにパワフルにエンジョイできるアクアビクスです。初めての方もご参加お待ちしております。	
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(4月)・初級(5月)・中級(6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 マスタークロール・平泳ぎ	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。
		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。

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す。楽しくカラダを動かし、気持ちよく汗を流しましょう。	
	ファーストシェイブ	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。
	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。
サーキットエアロ60	60	★★★★	★★★	有酸素運動と筋トレを交互に行うことでカラダの内側からどんどん脂肪を燃やしていきます！	
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。	
	ベリーダンス	60		アラブ、中東諸国を発祥とする踊りです。腰周りを中心に動かすエクササイズで綺麗なボディラインを作っていきます。	
	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。	
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クセスしていきます。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て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、ストレッチボ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。		
ベルビックスストレッチ	45		骨盤の歪みを直すために骨盤をゆるめ、筋肉を刺激していきます。腰痛や肩こりの改善にも効果があります。		
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。	
	ハイパーコア	30		全身の運動機能を高め、引き締まったカラダをつくるファンクショナルトレーニングです。(フェイスタオルを1枚ご持参下さい。)	
	Fat Burn Extreme	30		筋トレ、有酸素運動を組み合わせ、実質20分間の運動で脂肪燃焼！体力、筋力アップにも効果的。	
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)	
	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。	
シヨート	リセット	15		ストレッチボ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	15		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	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。	

NEW WELCOME TO THE FAT BURN WORLD

**FATBURN™ EXTREME**

英国にて生まれたプログラム。  
その名の通り「脂肪バーン」脂肪燃焼に効果絶大のパワフルなプログラム。  
休んでもOK！最大限の力をありのまま発揮しましょう！  
火曜日：20：45-21：15 担当：島崎



**NEWS** 30分～60分まで様々なクラスをご用意。  
ホットヨガが全て ホットヨガがはじめての方も  
女性専用になりました 安心してご参加下さい。

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。
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。
ヨガ入門/ベーシックヨガ	30/45	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。
ヨガ～warm～むくみ解消	60	ヨガのポーズに加え、カラダのむくみ解消を目的としたリンパマッサージを行い、カラダを整えます。
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。
体質改善ヨガ	60	代謝アップに効果的なヨガのクラス。ホット環境下で汗と共に老廃物を排出させていきましょう。
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。
インナービューティヨガ	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。

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。	
エンジョイアクア	45	シンプルにパワフルにエンジョイできるアクアビクスです。初めての方もご参加お待ちしております。	
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(4月)・初級(5月)・中級(6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 マスタークローラ・平泳ぎ	45	【クローラ】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。
		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。