

クラス	時間	パスタオル	シューズ	内容
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。
かんたんステップ	30		○	ステップ台を使い昇降運動を行う入門クラスです。
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。
リンパビクス	45		○	優しく手のひらで身体に圧を加える事でリンパの流れを良くするエクササイズです。リンパを流してキレイと元気を引き出しましょう！
ジョギングエアロ30	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。
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。
エンジョイステップ	45		○	リズムカルな動きで楽しく・効果的にカロリーを消費します。負けない足腰を作りたい方はこちら！
美bodyステップ	45		○	ステップの昇降時に重心を正しい位置に置くことで、バランスの良い筋肉をつけながら美しいBodyラインを作りあげていきます。
ボディレンダー	45		○	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
ファットバーン	45		○	脂肪(fat)を燃焼(burn)したい方へおすすめクラスです。ビギナーエアロよりもたくさん動きます。
シェイプアップボディ	45		○	エアロビクスの動きに筋力トレーニングを入れ、脂肪燃焼効果を高めたクラスです。楽しく動いて理想の身体を手に入れましょう！
ボディシェイプエアロ	45		○	エアロビクスの中級クラスです。エアロビクスの動きを徐々に覚えてきた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。
アシュタंगाヨガ入門	45			体の健康と精神の向上に効果的です。本格的にヨガと向き合いたい方におすすめです。
フローヨガ	45			その名の通り流れるようにヨガのポーズを行う新感覚のヨガクラスです。
ボディサイクルヨガ	60			月の満ち欠けのサイクルを合わせながら、アクティブ期(再生)、デトックス期(浄化)にあったポーズで身体を癒していきましょう。
骨盤コンディショニングヨガ	45/60			骨盤周りをしっかりほぐしてから、骨盤を支える筋肉をバランス良く鍛え、骨盤を整えるクラスです。
姿勢改善ヨガ	45			ゆったりとした呼吸に合わせて背骨・股関節・肩関節などをヨガのポーズで無理なくほぐし、姿勢を整えるクラスです。
ヴンヤサヨガ	45			呼吸と動きを連動させ、ご自身にあった正しい姿勢で呼吸と共に動く心地良さを感じていきます。
ボディメイクヨガ	45			シェイプアップ効果の高いヨガクラスです。体の歪みを直し引き締めていきます。
リラクソヨガ	45/60			ヨーガのポーズ・呼吸・瞑想によって心と身体を整え、リラクソ効果の高いクラスです。
スリムアップヨガ	60			腹筋や体幹を強化したり、ウエスト引き締め効果の高いポーズを行うアクティブ系のヨガです。お腹回りをスッキリとスリムに！
ファンクショナルヨガ	60			身体の動きを良くする、機能改善を目的としたヨガのクラスです。凝ったところをほぐし、気持ち良く動く効果を実感しましょう。
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。
リリースヨガ	45			骨盤と肩甲骨を整えるポーズを多く取り入れ日頃溜めこみがちのものを深い呼吸とともに心身を開放し全体のバランスを整えます。
姿勢改善ピラティス	60			身体の隅々まで伸ばす骨格調整のピラティスです。普段使わないところが、伸びる感覚を楽しめます。
ピラティス	45			深層部の筋肉をエクササイズしていきます。自身のカラダと向き合い会話することで美しく、しなやかな体づくりを行います。
骨盤底筋フィットネス(Pilates)	45			骨盤内の内臓を下から支える骨盤底筋は、骨盤の歪みを正すカギ。体調改善などの効果が期待できます。
バレトン	60			NY発の新感覚エクササイズ「バレエ・フィットネス」の動きをバランスよく組み合わせ、ボディメイクエクササイズです！
ボールリリース	45			ストレッチボールを使った運動で身体を温め、骨盤周りの筋肉を中心としたエクササイズを行います。バランスの良い身体を作ります。
ボディコントロール	45		○	ヨガでもない、ピラティスでもない、自分の身体のコントロール!!!体幹トレーニングの決定版。初めての方でも気軽に参加できるクラスです。
ボディファンクション	45		○	筋力トレーニング、柔軟性の向上、バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るプログラムです
トータルボディシェイプ/ダイエット	45		○	筋力と有酸素運動を融合した全身を鍛えるプログラムです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かしていきます。
フィットネスタイチー	60			太極拳の形式を音楽に合わせて行うクラスです。呼吸法、気功なども組み込んでいますのでリラクソにも効果的です。
ファンクショナルコア	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。
コアトレーニング～極～	45		○	効率良く動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。姿勢を良くしたい方におすすめです。
背骨コンディショニング	60	フェイスタオル		肩こり、腰痛、膝の痛み、内臓の不調などの症状は背骨の歪みから発生します。歪みを治していくカラダ改善プログラム。
ヨガストレッチ	45			ヨガ的なアプローチでじっくりと全身の柔軟性を高め、心身のリラクソを促していくクラスです。
オリジナルコンディショニング	60			ピラティスをベースにコアトレ、バレエストレッチの要素を取り入れ、ダンスフィットネスに必要な軸と脊柱の柔軟性を学ぶクラスです。
24式太極拳	60		○	初級太極拳に慣れてきた方、更に高度な動作を求める方へおすすめです。
太極舞	60			太極拳の動きや呼吸法を取り入れ、中国音楽に合わせて踊るダンスエクササイズです。年齢問わず誰にでも楽しめるクラスです。
ハイパービート	45		○	ヒップホップなどのストリート系ダンスやラテンダンスとフィットネスを融合させた新感覚のダンスエクササイズです。
やさしいラテンエアロ	45		○	ラテンエアロの基本を習得します。陽気なラテンの曲調に合わせて軽快なステップを楽しみましょう。
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。
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、70～90年代の曲に合わせて踊ります。どなたでも参加できて楽しめるクラスです。
ラテンダンス	45		○	情熱的なラテンの音楽に基本的なステップを組み込んで踊るクラスです。セクシーでカッコいいダンスプログラムです。
シアターJAZZ DANCE	45		○	きつどどこかで耳にしたことのある、あのミュージカル曲で、楽しく華やかに踊りましょう！！初めての方でもご参加頂けます！
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ダンスプログラムです。速いリズムと遅いリズムでダイナミックに動きます。
RITMOS	60		○	楽しくシンプルで、ダイナミックな動きをするダンス系フィットネスプログラム！様々なダンスの要素により、どなたでも楽しめます。
Dance It Out	45		○	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・アフリカン・ポピュラーなど様々なジャンルのダンスで、脂肪燃焼出来るプログラムです。
バレエ	60		バレエシューズでも可	バレエの基礎となる動きを取り入れたエクササイズのクラスです。正しい姿勢を身につけましょう。
フラダンス	60			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。
タヒチアンダンス	60			リズムに合わせてコアを動かす魅力的なダンスです。手や足はもちろん腰も動かしますので日常のエクササイズにぴったりです。
ベリーダンス	60			エキゾチックな音楽に合わせて、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。



フィットネス&スパ
ココカラ | 辻堂 |

PROGRAM SCHEDULE

プログラムスケジュール

2018年
6月～

新レッスン! Up Beat Music ヨガ

月曜:21:30-22:15 担当:橋本瑞希 火曜:13:15-14:00 担当:栗島香純
土曜:17:45-18:30 担当:栗島香純 日曜:15:00-15:45 担当:栗島香純

「Up Beat」=“ノリの良い音楽”に合わせながらヨガを行っていきクラスです。たくさん体を動かすことでエクササイズ効果も実感できます。ヨガに参加した事のない方もこの機会にチャレンジしてみてください！



クラス	時間	パスタオル	シューズ	内容
ホットBeautyLifeヨガ	45	○		暖かい環境でカラダの美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガのクラスです。
ホット Up Beat Music ヨガ	45	○		「Up Beat」=“ノリの良い音楽”に合わせながらヨガを行います。メインでは次々とポーズを取っていくことでシェイプアップにも期待できます。
ホットヨガ	45/60	○		ヨガの基本的なポーズをとりながら普段使わない筋肉を刺激していきます。内側から燃焼を促し、しなやかな美しいボディラインをつくります。
カラダ・マインド・リフレッシュホットヨガ	60	○		ホット環境下でたくさんの汗をかきご自身の身体と対話し、心地良いポーズを取る事で心身のバランスを整えます。筋肉の緊張が取れ、動きやすい身体へと導きます。
至福ホットヨガ	45	○		意識を集中させて気持ちが落ち着き自分の存在を感じる事で幸せだと感じられます。初めての方でも安心して気軽に参加下さい。
ホットデトックスヨガ	60	○		デトックス効果の高いヨガです!老廃物を身体の外に出し、ダイエット効果も期待できます!
ホット美BODYヨガ	60	○		女性専用のホットヨガです。しなやかな美しいボディラインを手に入れたい方にオススメ! 発汗効果・美肌効果が期待出来ます。
体質改善ホットヨガ	60	○		心身を痛めない身体を使い方や日頃自宅でも行える簡単な健康法などもお伝えし、ポーズへと進んでいきます。
脂肪燃焼ホットヨガ45	45	○		代謝を整え、脂肪を燃焼する、アーサナ(ヨガの座法・体位)がメインです。老廃物を内側からしっかり出して、若々しい身体を作りましょう。
ホットファンクショナルケア	45	○		ホットの環境下で自体重を利用しての筋UPとストレッチをしながらの姿勢改善を目指します。
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。
ホットシェイプ	30		○	発汗効果抜群です。ストレス解消やシェイプアップに効果的なクラスです。
リフレッシュストレッチ	30			ストレッチをする事で筋肉の緊張をほぐし、心身共に深いリラクソ効果を感じることが出来ます。
コアリセット	30			全身のストレッチを行い専用の器具を使ってコアである身体の中心部のコンディショニングを行います。
美骨盤	30			骨盤のゆがみを調整します。おしりの締めやO脚、ぽっこりおなかを解消し、やせるための体を手に入れます。
シックスパック30	30		○	腹筋運動と体幹強化エクササイズにより引き締まったおなかを目指し、脂肪燃焼は勿論基礎代謝も上がりダイエットにも繋がります。
ハイパーボディ	30/45		○	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。
ハイパークラッシュ	30/45		○	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。激しく効果的に脂肪燃焼、ストレス発散ができます。
ハイパーエキサイト	45		○	ファンクショナルトレーニングで機能的な体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼もできるエキサイティングなクラスです。
ファーストシェイプ	30		○	驚きのカロリー消費! ウェストの引き締め効果絶大! たっぷり汗をかきましょう。
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。
リセット	15			専用の器具を使って体の歪みを整え筋肉の緊張をほぐします。
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。
卓球/エンジョイ卓球	60		○	卓球に慣れ親しんだ方向けのプログラムです。予約制となりますので30分前にジムエリアで整理券をお取り下さい。
バドミントン/エンジョイバドミントン	60		○	得点を競わずどなたでも気軽にご参加頂けます。予約制となりますので30分前にジムエリアで整理券をお取り下さい。
ミニサッカー	60		○	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。
バスケットボール	60		○	5対5に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。
バレーボール	60		○	6対6に分かれてゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加頂けます。
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セーションを行います。
アクア30	30			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。初めての方でも安心してご参加頂けます。
アクア45	45			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。脂肪燃焼を目的にします。
はじめてアクア	45			音楽に合わせて水中で全身運動を行います。アクアビクスの基礎から始めるので初めての方にもご参加いただけるクラスです。
シェイプアクア	45			楽しい音楽に合わせて、身体を動かし、シェイプアップ、代謝アップ、水圧を上手く利用して、故障しにくいトレーニングができます。
エンジョイアクア	45			シンプルにパワフルにワンダフルにエンジョイできるアクアビクスです。初めての方でもご参加お待ちしております。
アクアグローブ30	30			アクアグローブを使用して水の特性を活かし、身体の機能改善や筋力アップを目指します。
3ヶ月習得マスタークロール	45			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。