

※新型コロナウイルス対策の為、実施していないプログラムもございます。
 ※換気を十分に行う為、時間が変更となっているプログラムもございます。
 ●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。



クラス	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス・ステップ	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。
エアロビクス	30			エアロビクスの基本動作を行います。初めての方も大歓迎！
ピギナーエアロ	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	40	★★	★★★	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！
ボディシェイプエアロ	40	★★★	★★★	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	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。
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	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。
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。
リラクソロジー	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	55			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	55			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。姿勢改善におすすめです。
ボディバランスヨガ	55			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。
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。
アロマヨガ	45			アロマの効果を利用し、リラクソロジー効果を高めます。基本的なポーズを行いますので初めての方におすすめです。
アロマコアリセット	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。
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。
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。
機能改善体操	45			骨盤や背骨を動かし、体を伸ばすことで美しい姿勢を作り、姿勢を保つ為の基礎筋肉を育てます。
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	55			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。
BODYリカバリー	30			ストレッチポールで体の筋力をほぐします。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	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。※黒色に塗り潰されている枠は暗闇プログラムです。
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。体力アップ・ストレス発散に効果的です。※黒色に塗り潰されている枠は暗闇プログラムです。
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。
ストライクインパクトMIX	45			暗闇空間でボクシングを行います。様々なカテゴリーの曲を繰り返して気分爽快にエクササイズをしましょう。
ストライクインパクト7ROUND	45			暗闇空間で7ROUNDで試合をイメージしたプログラム構成となっています。より複雑なコンビネーションに挑戦しましょう。
シンプルボディメイク	45			ステップ台を使用して、全身の筋力トレーニングと有酸素運動を行います。決められた時間の中で、自分のペースで鍛えられます！
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。
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。
Tone Up Hip	30			女性必見！エクササイズでお尻のたるみを取り、引き締め効果的なクラスです。
BURN HIIT	45			20秒動いて、10秒休憩を繰り返すHIITトレーニング。ロープやウォーターバックなどを使用し理想のカラダ作りを目指します。
球技	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。
シヨート	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。

冬本番!

ホットヨガで身体を芯から温かく!

ココカラで2020年を締めくくろう!

人気の球技プログラムも復活中!

**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	30	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。
シックスバック	30	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	15/30	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。
ヨガピギナー	45	ホットヨガの入門クラスです。座位ポーズを中心に構成されていてホットヨガに慣れたい方やコンディショニングを目的とした方へおススメです。
ベーシックヨガ	40	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	45	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。
リラクソロジー	60	ホット環境下で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。
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。
ホットヨガ	40	どなたでも安心のホットヨガ。入門の動きがメインとなりますので、ホット初めての方でも安心して参加頂けます。
ボディメンテナンス	60	ホット環境下で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。

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(12月)・初級(1月)・中級(2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。