

☆スタジオプログラムのご案内☆

【エアロビクスエクササイズ】

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
はじめてエアロ	20名	初級	★	★	音楽のリズムに合わせて動くエアロビクスの入門クラスです。
シンプルエアロ	20名	初級	★	★	基礎動作を繰り返し、体力作りをしながらエアロビクスに慣れていただくクラスです。
シェイプエアロ	20名	中級	★★	★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成した、エアロビクスに少し慣れてきた方向けのプログラムです。
ワークアウトエアロ	20名	中級	★★★	★★	脚への衝撃の少ない動きを組み合わせ、エアロビクスの動きに慣れてきた方向けのプログラムです。

【LesMills(レスミルズ)プログラム】

※テック…プログラムの動きの練習をするクラスです。

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
ボディパンプ	18名	全ての方	★~★★★	★	音楽に合わせて楽しくハーベルエクササイズを行い、全身のシェイプアップを行います。強度を選ぶことが出来るので、初心者の方から幅広く参加していただけるクラスです。
ボディパンプ45TB	18名		★~★★★	★	ボディパンプ45分のクラスが2つになりました。通常60分クラスで全身をトレーニングしますが、TBでは45分クラスで全身をトレーニングすることができます。
ボディバランス	22名		★★	★	太極拳、ヨガ、コアトレーニングをアレンジしたエクササイズです。しなやかで均整のとれた身体をつくり呼吸と動きを合わせ「こころ」と「カラダ」の変化を感じてください。
ボディコンバット	25名		★★★	★★	あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れた最強のエアロビクスプログラムです。ストレス発散、脂肪燃焼にもオススメです。
ボディジャム	20名		★★	★★★	最新の音楽とさまざまなスタイルのダンスを体感することができます。気軽にダンスの楽しさを味わってみてください。
ボディアタック	25名		★★★	★★	シンプルでハイインパクトのエアロビクス。汗をかきたい方、体力をつけたい方にオススメです。

【RADICAL FITNESS(ラディカルフィットネス)プログラム】

※テック…プログラムの動きの練習をするクラスです。

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
エクストリーム55	18名	全ての方	★★★	★★	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を中心にエクササイズを行います。効果音と楽曲のアレンジにより時間を忘れて楽しめる全身シェイプアッププログラム。
メガダンス	20名		★★	★★	世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、最高のミュージックと相まって楽しさを感じることが出来ます。

【コナミスポーツクラブオリジナルプログラム】

※テック…プログラムの動きの練習をするクラスです。

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
コアクロス	18名	全ての方	★~★★	★	自分のベース・強度でエクササイズを行い、体の中心部分となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるプログラムです。

【ダンスエクササイズ】

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
ZUMBA(ズンバ)	25名	初級	★★	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させた、ダンスフィットネスエクササイズです。
STRONG by ZUMBA® (ストロングズンバ)	25名	初級	★★	★★	音楽と効果音が織り成す新感覚インターバルトレーニング。音に合わせて強度を変換をしていき、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
サルサ(初級・中級)	25名	初級 中級	★★	★★	スペインの舞踊音楽と西アフリカの舞踊リズムを融合したダンスです。
プレジャズダンス	20名	初級	★★	★★	ダンスに必要な筋力と柔軟性を身に付ける為の基礎クラスです。
バレトン	20名	初級	★	★	フィットネス×バレエ×ヨガの動きを混ぜ合わせたプログラム。筋持久力、バランスの向上、コア強化、柔軟性も高まります。裸足で行います。
フィットネスフラ	20名	初級	★	★	フラダンスのステップ、ハンドモーションを使用し、ハワイアンソングに合わせて体を動かす有酸素運動のクラスです。
HIPHOP	18名	初級	★	★	HIPHOPの基礎から丁寧に動きを練習していきます。HIPHOP未経験の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

【健康維持増進・カルチャー系プログラム】

プログラム名	定員	対象	強度	難易度	内容
バランスコーディネーション	20名	全ての方	★	★	簡単なストレッチ、ほぐし、筋力トレーニングで体をスムーズに(楽に)動かせるようにしていくプログラム。
健康体操	20名		★~★★	★	ボールやチューブ、ダンベルなどを使用した、健康維持増進を目的としたプログラムです。
ヨガ(体)	28名		★★	★	達成感とシェイプアップ効果を目指してヨガのポーズ、呼吸法をベースにアライメントを維持する体幹部や下肢の筋力向上を行うヨガプログラム。
ヨガ(心)	28名		★	★	座位のポーズを中心に、呼吸法、瞑想をベースに心身をリラックスさせる為に構成されたヨガプログラム。
ピラティス	28名		★	★	身体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズを行います。
骨盤体操	28名		★	★	体をゆっくり動かしながら全身の骨格調整を行います。最後はリズムに合わせて、骨盤を動かしていきます。

【登録型スクール】

スクール名	定員数	対象	内容	
バレエスクール	21名	木: 小学校高学年~	初級	シンプルで動きで、筋肉を無駄なく美しく鍛えていくバレエレッスンとバランス感覚を養い、バレエのいろいろなステップを学ぶセンターワークを組み合わせるクラスです。

【スタジオご利用について】

- ①スタジオチップ(番号札)の配布はクラススタート30分前から5分前までです。時間外でのチップの配布は致しません。
※各プログラムは定員制となっていますので、定員に達し次第受付終了とさせていただきます。※チップはご本人様の分のみの受け取りとなります
- ②定期券でレッスン参加の場合は毎クラス必ず定期券をフロントでご提示頂くようお願いいたします。
- ③連続でクラスに参加される場合もスタジオからご自身のお荷物を一度持って出られるようお願いいたします。
- ④スタジオマットをご利用の際は靴のまま足を乗せないようお願いいたします。
- ⑤スタジオのみご参加の方のご利用エリア【スタジオ】【更衣室、シャワー】【ロビー、トイレ】【ストレッチゾーン、ストレッチポール】
- ⑥過度に大きな声を出さないようお願いいたします。

広島フィットネスプラザ 電話番号: 082-502-0073