

アクティブスタジオ	TIME	TOWEL	SHOES	PROGRAM CONTENTS
▷▷▷YOGA～ヨガ～				
スタイルアップヨガ	60			呼吸と動きを連動させながら動き、心地良さを感じていきます。代謝を上げ、スタイルアップを目的とするクラスです。
シェイプアップヨガ	45			ヨガのポーズと呼吸法を組み合わせながら体を動かし、脂肪燃焼や筋力アップを目的として行うヨガです。筋肉を鍛えると同時に有酸素運動のような効果も得られます。
筋力柔軟性向上ヨガ	45			大きくダイナミックに動きます。体幹強化、心身のリフレッシュ、今のご自身のベストを感じる達成感のある時間にしましょう。初めての方も安心してご参加ください。
ペルフィールヨガ	60			骨盤周りの筋肉をほぐして、深層筋に直にアプローチさせます。強張り歪み解消させ呼吸にも意識して自律神経も整わせます。姿勢を改善し、若返ります。
整うストレッチヨガ	45			日常の中で生まれやすい身体の癖やコリを呼吸で緩めるストレッチ。体幹&中心軸を意識して動くことで強さとしなやかさのバランスを整えます。
リラクソヨガ	45			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。
カラダ調整ヨガ	60			身体を緩める動きや筋肉を意識した動きを組み合わせるレッスンを進めます。全身の血流を促しながら身体のバランスを整えていきます。幅広い年齢の方々におすすめです。
コンディショニングヨガ	60			身体のコンディショニングはもちろん、心や呼吸も整えていくクラスです。身体の調整や仕事疲れを癒したい方にもお薦めです。
▷▷▷Dance～ダンス～				
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。
RITMOS	45/60		●	様々な種類のダンス(ジャズ・ラテン・ヒップホップ・サルサ・レグトンetc)で構成されているプログラムです。
Fithop	45		●	韓国発のヒップホップダンスとフィットネスを融合させたプログラムです。KPOPや洋楽ヒット曲に合わせて誰でも楽しく脂肪燃焼とストレス発散ができるクラスです。
HIPHOP	45		●	爽快な音楽に合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現できるプログラム。ダンス初心者の方もマイペースに楽しめます。
ジャズヒップホップ	45		●	リズムベースの動きにキレのあるジャズのテイストを入れたダンスです！音楽に乗って楽しみましょう！
KPOPダンス	45		●	K-popならではのキャッチーな振り付けを曲のコンセプトを楽しみながら踊るプログラムです。
▷▷▷CARE CONDITIONING～カラダケア・リラックス～				
ペルビックストレッチ	45			骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、その状態でエクササイズします。腰痛や肩こり改善にも効果があるクラスです。
ボディコンディショニング	45			コアのトレーニングやストレッチ、姿勢を意識する身体の調整を図るクラスです。
骨盤ピラティス	45	●		ピラティスに骨盤の動きをミックス。むくみ・猫背等を改善し、綺麗な姿勢を作りましょう。
らくゆるメソッド®	45			身体の不調改善、機能向上に特化したセルフメンテナンスのクラス。“人生最後まで自分の足で歩ける身体”を！
背骨コンディショニング	45	●		肩こり・腰痛・膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させます。
▷▷▷WorkOut～筋力トレーニング・シェイプアップ～				
ハイパーボディ	45		●	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行います。筋力アップや脂肪燃焼に効果的なクラスです。
シェイプバーン	45		●	音楽に合わせて筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。脂肪燃焼を目的として、ダイエットに効果的です。
パワーエナジー	45		●	バーベルを使用し体幹を意識しながらトレーニングを行い筋力UP、体型の維持を目指します。よりパワーアップしたい方にオススメです！
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全身を鍛えるクラスです。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ます。
エンジョイシェイプ	45		●	シンプルな有酸素運動と筋トレで大きな筋肉を動かしたり、体の機能を意識します。ご自身のペースで楽しんでください！
▷▷▷Marshall～格闘技系～				
ハイパークラッシュ	45		●	リズムに合わせてパンチやキックをする格闘技プログラム。脂肪燃焼、持久力向上に最適です。
STORONG NATION	45		●	格闘技要素を取り入れたレッスンで、筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて行い全身を鍛えます。心身ともにリフレッシュすることができるプログラムです。
▷▷▷CULTURE～カルチャー～				
24式太極拳	60		●	中国古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で全身を強化するクラスです。
▷▷▷Aerobics～エアロビクス～				
ビギナーエアロ	45		●	エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
ボディシェイプエアロ	45		●	しっかり動き効率良く脂肪を燃焼！しっかりと汗をかけるクラスです。
ファットバーンエアロ	45		●	脂肪を燃焼させたい方にオススメ。シンプルな動きの中にしっかり汗をかけて楽しめるクラスです。
ラテンエアロ	45		●	ラテン特有のステップや動作を楽しみながら踊るエアロビクス。ウエストシェイプや脂肪燃焼効果も抜群です。
▷▷▷AQUA Workout～泳法・水中エクササイズ～				
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水中ウォーキングを中心とした筋力トレーニングやストレッチを行います。
アクアビクス	45			音楽に合わせて身体を引き締める動きを取り入れた水中エクササイズです。体への負担が少なく、脂肪燃焼・体力アップの効果は抜群です！
【初級】泳法レッスン	30			泳ぎ始めたいという泳ぎが初級の方向けのクロール・平泳ぎ・背泳ぎレッスンです。

リカバリースタジオ

TIME TOWEL SHOES

PROGRAM CONTENTS

▷▷▷Pilates～ピラティス～

コアケアピラティス	45			体幹(コア)を整えながら体のバランスや姿勢をケアをし、インナーマッスル(深い筋肉)を中心に動かしていきます
ボディリカバリーピラティス	45			身体の不調に応じて改善をしながらコアを強化し肩こり、腰痛、股関節痛等をリセットしていきます
姿勢調整ピラティス	45			体幹(コア)を鍛えながら骨盤・背骨・肩の位置を整えて猫背・反り腰・肩こり・腰痛などの改善に効果的です。
ゆがみ調整ピラティス	45			体のゆがみ(バランスの崩れ)を整えます。インナーマッスル(体の深い筋肉)を鍛えながら、体の左右バランスを改善していくプログラムです。
美姿勢ピラティス	45			体幹(コア)を鍛えながら美しく整った姿勢(美姿勢)を作り、猫背・反り腰・巻き肩を改善し、立ち姿や歩き方をきれいにしていきます。
はじめてピラティス	60			基本の呼吸・姿勢・体幹の使い方からゆっくり学ぶクラスです。安全に体を動かす基礎を身につけることが出来るプログラムです。

▷▷▷Yoga～ヨガ～

めぐりリセットヨガ	60			日常的な不調(肩・腰・冷え)にフォーカスし、血流を促進して心身を軽くする、参加後の爽快感を重視したクラスです
ゆるやか整えヨガ	60			リラクセスしながらゆるやかに身体の左右差や重心に加えて心を整えていくレッスンです。
極上リラクゼーションヨガ	60			ヨガストレッチと緩いアーサナを、ゆっくり行い、呼吸法と瞑想で精神的にも深いリラクセス効果を高め、睡眠の質を高めます
自律神経を整えるヨガ	60			呼吸とゆったりしたヨガの動きを組み合わせ、乱れがちな自律神経のバランスを整えることで1日を快適に過ごせる体と心の状態をつくるクラスです
リセットヨガ	60			日常生活で溜まった体の緊張・疲れ・歪みをリセットするためのやさしいヨガです。呼吸・ストレッチ・リラクセスを重視したクラスです。
リフレッシュヨガ	45			身体を気持ちよく動かして心と体をリフレッシュすることに特化し、呼吸・ストレッチ・軽いフローを中心にを行います。

▷▷▷CARE CONDITIONING～カラダケア～

背骨コンディショニング	60	●		肩こり・腰痛・膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させます。
トータル美ボディ	60			軽めの不可や自重を使い、全身のゆがみを調整し、綺麗なボディラインを作ります。

▷▷▷Hula dance～フラダンス～

ヒーリングフラ	60			ゆるやかな音楽に乗り、心や体をリラックスさせ、癒やしを感じることが出来るクラスです。
フラダンス ～マナとアロハスピリットと共に～	60			心を整え、自然や人とのつながりを感じながら癒しを深めていくクラスです。

▷▷▷Ballet～バレエ～

バレエ	60		●	美しい姿勢・体のしなやかさ・豊かな表現力を育て、音楽とともに踊る楽しさを感じることができます
バレエストレッチ	45		●	バレエの基礎を取り入れた無理のない動きで体をほぐしながら、しなやかで美しい体づくりを目指します。

- ・リカバリースタジオに参加するにはリカバリー会員の登録がフロントにて必要です。
- ・月額550円(税込)でリカバリースタジオへのレッスン参加が可能です。
- ・レッスン参加の際には、リカバリー会員専用の会員カードをご提示頂きます。