

# プログラムコンテンツ

区分	クラス	時間	強度	難易度	内容
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。
	ボディレンダー	45	★★	★★	低衝撃な動きで効率良く脂肪燃焼！動きを楽しむ走らないクラスです。
	コアエクササイズ	45	★★★	★	コア（体幹）部分を意識しながら軽快な音楽に合わせて汗を流すことで、全身の体脂肪燃焼を目的としたクラスです。
	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。
オリエンタル・リラクゼーション	BODYART Training	45			ヨガ・ピラティス・太極拳など、様々な要素を取り込んだドイツ発祥のマットエクササイズです。
	ピラティス	45			身体のコア（中心部）を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。
	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。
	ボディコアリセット	45			機能的に動く身体を目指し、様々な角度から不調を整えていくクラスです。姿勢改善などにも効果的です。
	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。
	姿勢改善体操	45			インナーマッスルを中心に、姿勢を改善する運動を行います。初めての方、身体が固い方、男性でも安心して行えます。
	らくゆるメソッド®	45			ツボによるマッサージ、動と静の動きの組み合わせにより全身バランスの活性化を促すクラスです。
	カラダ整え道場	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高崎IRオリジナルクラスです。
	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。
ヨガ	はじめてヨガ	60			基本ポーズを中心にゆっくり進めていきます。自分の身体の意識が高まる事で深い気づき、リラックスを感じるクラスです。
	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。
	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。
筋コン・ワークアウト	ハイパーボディ	30/45			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。
	ハイパーエキサイト	30/45			ファンクショナルトレーニングで機能的な身体を作る為の筋力トレーニングとステップ昇降運動による脂肪燃焼もできるクラスです。
	ハイパーコア	30			体のコアをメインターゲットとしながらも全身の筋力アップにも絶大な効果があるクラスです。姿勢改善や体幹を安定させる効果もあり！
	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。
	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。
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			様々な種類のダンス（ジャズ・ラテン・ヒップホップ・サルサトン・レゲトンetc）で構成されているプログラムです。
	ラテンダンス	45			ラテンの曲調に合わせてラテンダンスを楽しむクラスです。
	フラダンス	45			ハワイの穏やかなゆったりとした音楽に合わせて全身を気持ち良く動かすクラスです。下腿の筋力アップと骨盤まわりの代謝を促します。
	ハイパービート	30/45			ヒップホップなどのストリート系ダンスなど様々なジャンルの動きとフィットネスを融合させたダンスエクササイズプログラムです。
カテゴリー 格闘技	ハイパークラッシュ	30/45			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。
	シェイプインパクト	30/45			立位腹筋とカーディオエクササイズで腹筋群の強化をしていきます。お腹周りの脂肪燃焼にオススメです。
プール	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	30/45			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！
バーチャル	FIGHTDO	15~60			キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた全身ワークアウト！脂肪燃焼・体力UPに効果的です。
	RADICAL POWER	15~60			バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指していくプログラムです。引き締めた身体を目指しましょう！
	MEGADANZ	15~60			世界のあらゆるダンスジャンルを楽しんでいただけるプログラムです。様々な曲に合わせてダンスを楽しんでいきましょう！
	X55	15~60			ステップ台、自重、ライトウエイトを使用した全身トレーニング。ボディメイクしたい方必見なプログラム！！
	OXIGENO	15~60			ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた調整系のプログラムです。心も身体もリフレッシュできるような内容です。
	UBOUND	15~60			トランポリンを使用した有酸素トレーニングです！関節への負担が少ない内容なので初心者の方にもオススメです！
	HYPER C	15~30			お腹、お尻をターゲットに筋力アップを目指します。気になる部分を効率的に燃焼していきます！
	RADICAL AERO	15~30			シンプルなエアロビクスの動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指すプログラムです。
	RADICAL STEP	15~30			ステップ台を使用し下半身強化を目指し、昇降運動でしっかり脂肪燃焼していきます。
RADICAL YOGA	15~30			心地の良いシンプルな動きで心身を整えるヨガプログラムです。	