# FITTHESS +24

### PROGRAM CONTENTS



初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。



様々なジャンルのダンスが揃っているので挑戦したい方にもおすすめです。



ご自身のお悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。



筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。



水慣れから、泳法習得のクラスで泳ぎを覚えられます。 お水の特性を活かしたアクアビクスや腰痛体操もおすすめです。



## JULY Program Schedule

PERSONAL TRAINING

クラブフロントにて申し込み受付中!







**OFFICIAL SNS-**

**VIINEV** 



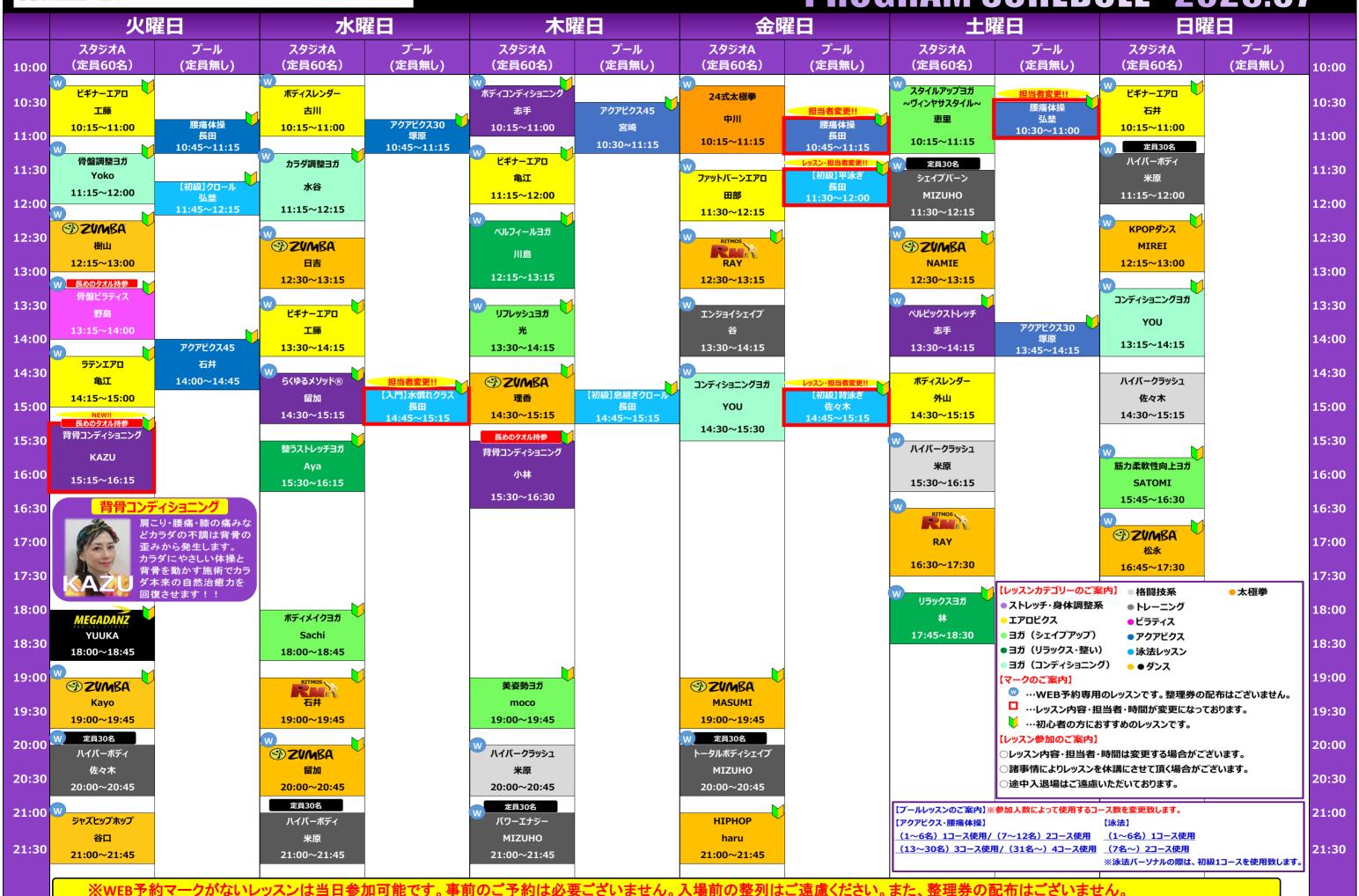
 $\nabla INSTAGRAM \nabla$ 





┣━ HYPER +24 ハイパーフィットネスクラブ 新百合ケ丘

## PROGRAM SCHEDULE 2025.07



## PROGRAM CONTENTS

CLASS	TYME	TOWEL	SHOES	PROGRAM CONTENTS
>>>Aerobics~17€	コビクス〜	,		
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。
ボディスレンダー	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。
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		•	ー   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。
▷▷▷WorkOut~筋力トl	ノーニング	・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		•	ー 音楽に合わせながら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!
<b>▷▷▷Dance~ダンス~</b>				
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・サルサトン・レゲトンetc)で構成されているプログラムです。
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。
MEGADANZ	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世界中で大人気のダンスエクササイズです。
○○○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。
<b>▷▷▷AQUA Workout~</b>	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	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!
【入門】水慣れ	30			泳ぐのが怖い方や、プールでの運動に苦手意識を持っている方は参加必須!バブリングやボビングの基本から丁寧に指導します!
【初級】泳法	30			泳ぎ始めたいという泳ぎが初級の方向けのクロールレッスンです。
息継ぎクロール	30			クロールの息継ぎを習得したい方にオススメのクラスです。
<b>▷▷○</b> CARE CONDITION	ING〜カ	ラダケ	ア・リラッ	
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	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。
○○○CULTURE~カルチャ				
24式太極拳	60		•	中国古来の心身鍛練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。
				身体を緩める動きや筋肉を意識した動きを組み合わせてレッスンを進めます。全身の血流を促しながら
カラダ調整ヨガ	60			身体を振める動きや筋肉を急減した動きを組み合わせてレッスノを進めます。主身の血流を促しなから 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。 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
ペルフィールヨガ	60			背盤周りの筋肉をはくして、深層筋に直にアプローテさせます。強張り呈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。   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
スタイルアップヨガ	60			呼吸と動きを運動させなから動き、心地良さを感じていきます。代謝をエル、スタイルアップを目的とするクラスです。   腰回りや股関節を程よく動かし、骨盤の歪み・バランスを調整するレッスンです。足のむくみや肩こりなど
骨盤調整ヨガ	45			にも効果的です。
リラックスヨガ	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。 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
コンディショニングヨガ	60			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
筋力柔軟性向上ヨガ	45			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。   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
整うストレッチヨガ	45			強さとしなやかさのバランスを整えます。 立位、座位、仰臥位などバランスよく動きます。自律神経の調整や血流アップ、心身の疲労回復など元気
リフレッシュヨガ	45			にリフレッシュしましょう。 背中、二の腕、ウエスト、お腹、美脚、美尻など気になる部分をターゲットにしたアーサナを行います。姿勢改善効果
ボディメイクヨガ	45			や呼吸方でお腹痩せやウエストシェイプ効果、継続することで柔らかい身体と心を手に入れましょう。 
美姿勢ヨガ	45			らく~に気持ちよく身体を伸ばして背中を引き締めることで美しいバックラインを作りましょう!