

MULTI STUDIO LIFEWELL PROGRAM / GROUP EXERCISE PROFILE

クラス名	靴	強度	男性利用	クラス内容
脂肪燃焼				
エアロディスカバリー	●	△	△	エアロビクス初級者向けのクラスです。動きのバリエーションを楽しめるクラスです。慣れない動きにチャレンジすることで身体に刺激を与えましょう！
オリジナルエアロ	●	△	△	エアロビクス中級～上級のオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫しましょう！(各レベルをご確認の上、ご参加ください)
J-POPエアロ	●	△	△	エアロビクスとダンスを融合させたレッスンです。JPOPの曲に振り付けをしております。
ボディシェイプエアロ	●	△	△	エアロビクス初級者向けのクラスです。軽い負荷での筋力トレーニングと、シンプでダイナミックな有酸素運動を交互に行うことにより全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。
リトモス	●	△	△	様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しくダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎！全身のシェイプアップにも効果的！
メガダンス	●	△	△	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、ストリップなどの世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスし、全10曲で構成されるワールドダンスプログラムです。
ZUMBA	●	△	△	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。
ステップディスカバリー	●	△	△	ステップエクササイズ初級者向けのクラスです。シンプルな動きの組み合わせから少しずつバリエーションを楽しめるクラスです。
ユーバウンド	●	△	△	直径1mのトランポリンを使用し、有酸素運動を行うプログラムです。シンプルな動きを組み合わせ、ダイナミックに動くことでシェイプアップに効果的です。初心者の方も安心してご参加いただけます。
パワーカーディオ	●	△	△	筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことにより全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
X55	●	△	△	体重を負荷にしてスクワットやランジなど、シンプルなエクササイズで下半身をシェイプアップしていきます。同じ動きを繰り返して行くので、初めての方も安心してご参加いただけます。
DANCE				
HIPHOP	●	△	△	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しもうクラスです。
HOUSE	●	△	△	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。かっこよく振りましょう！
バレエ	●	△	△	このクラスは、バレエの基礎的な動きを丁寧に時間をかけて練習するのと同時に正しい体の使い方やポジションも習得する事が出来ます。
フラダンス	●	△	△	ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的にになり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレッチにも効果的です。
タヒチアンダンス	●	△	△	早いペースと妖艶な動きでウエストキュッと 踊る快感を味わうことができます。満足でステップを踏み、足元の筋力アップ、ストレッチにも効果的です。
ロックダンス	●	△	△	ロックに少し慣れてきた方向けのクラス。スピード感のある音楽に合わせてリズム感よく踊りましょう。
ベリーダンス	●	△	△	ベリーダンスに慣れてきた方向けのクラスです。より難易度の高い振り付けにもチャレンジし、美しく、かっこよく踊りましょう！
ジャズダンス	●	△	△	曲に合わせて振り付けもしています。ストレッチを入念に行った後、全身を大きく使って踊ります。柔軟性の向上、体力アップにも効果的です。
R&B	●	△	△	音バリエーションに合わせて動き、一定のリズムを取らずにメリハリのあるダンスを踊ります。使用する音楽もラップではなくバラードのような音楽を使用します。
フリースタイル	●	△	△	ジャンルにとらわれず、音楽に乗ってダンスを楽しもうクラスです。HIPHOPやJAZZの基礎を取り入れながら、洋楽、邦楽で踊っていきます。
ストレッチ				
ファイトウ	●	△	△	アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレッチにも効果的です。初めての方も大歓迎です！
姿勢改善・リラクゼーション				
ピラティスベーシック	●	△	△	体幹部のインナーマッスルを意識したエクササイズを行います。体幹部の強化、ウエストの引き締めにも効果的です。
ボディケア	●	△	△	身体の歪み、肩こり、腰痛などをストレッチ、エクササイズで改善、調節を行っていくクラスです。
トータルコンディショニング	●	△	△	ストレッチと改善エクササイズを用いて、正しく動くための体作りをするクラスです。肩、腰、膝、股関節の動きを出していきます。
氣功太極拳	●	△	△	身体も自然のバイオリズムと共に変化します。自然と内臓を結びつけた東洋医学に基づいて解りやすくやさしく動いていきます。心も身体も元気になるクラスです。
オキシジェン	●	△	△	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガの要素を取り入れ、柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高めています。曲のイメージに合わせて動きと呼吸を意識することで、身体に心地よい変化をもたらします。
イシュタヨガ	●	△	△	ニューヨークで大ブレイク呼吸に合わせた動きでポーズを楽しんでいます。筋力と柔軟性のバランスを整えることでシェイプアップ効果も期待できる現代人向けのヨガです。
フローミュージックヨガ	●	△	△	音楽に合わせて流れるように動くヨガ。気持ちを音楽にのせて、ヨガをしているのまるで踊っているようないつものヨガがはじめての味違う“音”を感じるヨガが味わえます。
ソフトライト	●	△	△	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方も安心してご参加いただけます。
Maha Vinyasa	●	△	△	エネルギーラインとその流れを重視したヴァニヤサによりブレンダーの管理を効率よく行います。また、マニブラ・チャクラの層様によりお顔の中に火を起こします。不可能だと思っていた事に挑戦出来たり、その成果が笑える。肉体的にも精神的にも重要な、あらゆる層において成長を成し遂げることができます。
姿勢改善・リラクゼーション/HOTヨガ(38℃/85%)				
アライメントヨガ	☆5	●	●	身体の使い方に気付きを向け、安全に効果的にポーズを学ぶクラス。安定した上級者ポーズを行える心身の強化を目指します。
リトリートヨガ	☆3	●	●	12種のポーズを繋げて行う太陽礼拝に合わせて、意識しづらい呼吸に意識を向けていきます。
ヨガボディ	☆3	●	●	筋肉の動きや関節の可動域など、自分の体に合わせて最適なポーズを取り、自身の体に対する理解を深めるクラス。
美活ドックスヨガ	☆3	●	●	季節や月ごとにアプローチする部位を変え、深い呼吸に合わせてくまなく体を動かしていきます。
ハタヨガ	☆3	●	●	相対する「ハ」動詞と「タ」静詞を結び付け、調和し、心身のバランスを整えるクラス。
リラクックスフロー	☆2	●	●	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。ゆったりとした呼吸と無理のないポーズで体をほぐします。
パーカメソッドヨガ	☆5	●	●	太陽礼拝をメインに体を動かし、脂肪燃焼・骨格の歪みの改善等、内側から身体を強くなやかにして行く運動量の多いクラス。
モーニングルーティンヨガ	☆3	●	●	寝ポーズから始まり徐々に立位のポーズへ展開していくリラクックスフローのクラス。
ピラーヨガ	☆5	●	●	『支柱= pillar(ピラー)』を意識する事で、正しい姿勢の維持、内臓の活性化、あらゆる不定愁鬱の改善に効果的としたクラス。
デトックスフローヨガ	☆5	●	●	たっぷり汗をかきながらフリースタイルで動き、身体に溜まった老廃物をデトックスしていきます。
疲労回復ヨガ	☆3	●	●	一日頑張った身体の関節や筋肉をじっくり広げ、丁寧に動かし、疲れを取り除いていくクラスです。
筋膜リリース&ストレッチ	☆1	●	●	ストレッチボールを使って全身のストレッチを行います。腰痛、肩こりの解消に効果的です。
リンパヨガ	☆1	●	●	大きなリンパ管に刺激を入れながら、ヨガのポーズをとっていきます。座位のポーズを多く行っているので、初心者の方にも安心です。
ピラティスベーシック	☆3	●	●	体幹部のインナーマッスルを意識したエクササイズを行います。体幹部の強化、ウエストの引き締めにも効果的です。
リセットヨガ	☆2	●	●	ヨガの基本的な動きの中で呼吸を深め、身体の管理を整え、心身のリラクゼーションをおこなっていきます。

溶岩ヨガスタジオ

レッスン名	レッスン内容
レッスン強度 ★☆☆☆☆	
呼吸deストレッチ ヨガ	複雑なポーズは行わず深い呼吸を意識しながら、強張りがない筋肉にストレッチをかける。
古典 ヨガ	インド発祥のヨガ。日本にいながらインドの本場のヨガをそのまま受け継いでいます。正しいアーサナ(ポーズ)は、身体、内臓機能、様々な不調を取り除くことができます。
美活 ヨガ	季節や月ごとにアプローチする部位を変え、深い呼吸に合わせてくまなく体を動かしていきます。
温活 アンチエイジング ヨガ	骨盤底筋群トレーニングやツボ押し、顔ヨガを取り入れながらくまなく活きたとした身体を目指す。
心身リフレッシュ ヨガ	日常生活で起こる身体のこりやむくみ、不調、疲労などを呼吸とヨガのポーズで解していく。
陰 ヨガ	深い呼吸と共に長めにポーズを取り、身を委ねる事で心身を緩ませていくクラス。座位、仰向けうつ伏せのポーズが中心。
リンパ ヨガ	大きなリンパ管に刺激を入れながらヨガのポーズを取るクラス。むくみの解消に効果的。
ピフイラティス	骨盤底筋をメインに鍛えていくエクササイズ。ヒップアップや腰の引き締め、骨盤調整におすすめ。
リフレッシュ ヨガ	自律神経を整えるポーズや呼吸に意識を向けることで、心身共にリフレッシュ出来るクラスです。疲れやだるさが取れない方や気分転換したい方におススメです。
ヨーガ・サーダナ Chandra	前半は瞑想的にアーサナを行い、後半では音や光を使い、内側の奥深くまで緩やかに。
レッスン強度 ★★☆☆☆	
モーニングヨガ	寝かっている朝の体を引き伸ばし、血液を循環させ代謝を上げる。
モーニングリラクックスヨガ	寝かっている朝の体を引き伸ばし、血液を循環させ代謝を上げる。
柔軟up ヨガ	関節を柔らかくするためのアーサナや全身を伸ばすアーサナを行う。
Siva Raja Yoga	インド伝統スタイルのヨガ。チャクラやその通りのナダオを感じ整え、Physical、Mental、Spiritualに包括的に働きかける。
レッスン強度 ★★★☆☆	
フロー ヨガ	呼吸を深めた関節と筋肉の後方回復を目的に心と身体を丁寧に繋げるクラスです。
デトックス腸整 ヨガ	腸のポーズを中心に、内臓の働きを活性化。便秘解消、代謝促進、免疫力UPを目指す。
ベーシック ヨガ	呼吸、心、身体に意識を向け、ポーズの正しい取り方、身体の動かしかたを学ぶ。
骨盤調整 ヨガ	体の中心にあり要となる骨盤の歪みを正常な位置に戻し、全身の歪みを改善する。
ベーシック ヨガ	ハタヨガの基本となるポーズをアライメントから丁寧に整えていくクラスです。初心者の方でもご参加しやすいクラスです。
巡り ヨガ	心と身体の要らないものを手放し、新しい活力を生み出す事で全身の巡りを良くする。
スローヴァニヤサ	基本のアーサナを分解しテンポを落としたりフローヨガ。しなやかに繊細な心身へ。
レッスン強度 ★★★★★	
バランスup ヨガ	正しい姿勢をキープできるように、基本ポーズを正しいアライメントで呼吸に合わせて行う。
デトックスフロー ヨガ	たっぷり汗をかきながらフリースタイルで動き、身体に溜まった老廃物をデトックスする。
アライメント ヨガ	日本の習慣で歪んだ骨盤や肩の姿勢を直し、各関節の可動域を広げ、痛みのない身体を目指す。
レッスン強度 ★★★★★★	
パーカメソッド ヨガ	太陽礼拝をメインに体を動かし、脂肪燃焼・骨格の歪みの改善等、内側から身体を強くなやかにする運動量の多いクラス。
パワーチャージ ヨガ	太陽礼拝を中心に立位のポーズでしっかりと動き、体の動きと内なるエネルギーを活性化させる。
シェイプアップ ヨガ	普段動かないコアの筋肉を刺激して代謝を上げ、脂肪を燃焼しやすい身体を作り上げる。
美温デトックス ヨガ	前半は筋骨を絡めた呼吸法や腸もみで内臓をほぐし、後半はゆったりとしたフリースタイルでデトックス効果を高める。
アクティブフロー	ゆったりと流れる呼吸に調和しながら、しなやかに力強さの両面を兼うフリースタイル。
アンチエイジング & デトックス ヨガ	ホルモンバランスを整えていくポーズを多く取り入れ、呼吸に合わせて流れるように動いていくフリースタイル ヨガ。
レッスン強度 オールレベル	
ウーマンライフ ヨガ	女性のライフステージの中で起こりうる不調をテーマに、ヨガを通して自身の心身の理解を深める。
ハタ・クラシック	ハタヨガ7つの変則 サブターンガに則りシークエンスが進みます。心身を浄化し自らの健康を育みながら、未だ眠っている能力の開発を目指す。
リラクックスヨガ	リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラス。呼吸と無理のないポーズで体をほぐす。
ヨガケア	セルフマッサージで身体をほぐし、呼吸調整や機能改善エクササイズで普段使われていない筋肉を活性化。調整された深い呼吸で働くことでヨガの効果を最大限に引き出す。