



プログラム名	系統	時間	難易度	内容	必要なもの
FIGHT DO	格闘技 有酸素系	30分 45分	★ ★★	キックボクシング・ムエタイの動きを取り入れた格闘技系有酸素プログラム。	
FIGHT DO フリー	格闘技 有酸素系	30分	★	FIGHT DOの動作を音に合わせず、自分のペースで楽しめるプログラム。	
POWER	筋トレ コア・イソニック系	30分	★	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。	ステップ台・プレート・バーベル・クリップ
UBOUND	有酸素系	30分	★	ミニランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。	ミニランポリン
X55	筋トレ 有酸素系	30分	★★	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プログラム。	ステップ台・プレート
OXIGENO	調整系	30分 45分	★ ★	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プログラム。	マット
MEGADANZ	ダンス系	30分 45分	★★ ★★	世界のあらゆるダンスジャンル（サルサ・ヒップホップ・ジャズなど）を楽しむことができるプログラム。	
ELEVEN	HIIT系	15分 30分	★ ★★	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム。（HIITトレーニング）	
HYPER C	HIIT系	15分 30分	★ ★★	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム。（HIITトレーニング）	マット
RADICAL ONE	筋トレ コア・イソニック系	30分	★	自重とプレートを使用するシンプルな初心者向けの全身トレーニングプログラム。	プレート・マット
シニアフィットネス	筋トレ コア・イソニック系	15分	★	低体力者向けの低強度全身トレーニングプログラム。	プレート
エアロ	有酸素系	15分 30分	★ ★★	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム。	
ステップ	有酸素系	30分	★★	ステップ台を使用し下肢への負担をかけて楽しむ有酸素プログラム。	ステップ台
YOGA	調整系	30分	★	心地のよいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム。	マット
ストレッチング	ストレッチ系	15分	★	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム。	マット

## ～プログラムについて～

- 定員は15名です。整理券配布は行いません。  
また、レッスン途中での入退出も可能になります。
- アルファベットシールの位置でレッスンを受講して下さい。  
（※故意の移動は他のお客様のご迷惑になりますのでご遠慮ください）
- スタジオ入室はレッスン開始10分前からです。

## ～レッスンで使用する道具について～

- レッスンに必要な道具はAスタジオから各自準備をお願いします。  
（ステップ台・バーベル・プレート・クリップ・ミニランポリン）  
マットのみBスタジオ倉庫から準備をお願いします。
- 使用後はエチケットタオルで必ず拭いて頂き、  
元の場所にお戻し下さい。