

# 2017年 6月～ スタジオプログラムのご案内

種類 / クラス名	強度 ★☆☆	4段階 4段階	対象者	簡単説明
<b>ストレッチ系</b> 機能改善ストレッチ(100、90kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	腰痛・肩こりの方は是非ご参加ください！こり固まった筋肉をほぐし、ストレッチします。
腰痛・膝痛・肩こり予防トレーニング(100、90kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	加齢による筋肉量の減少でおこりうる関節痛の軽減や改善を目的にストレッチやほどよくトレーニングを行います。
機能改善ストレッチボール(130、110kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	ボールを使用し、こり固まった筋肉をほぐしストレッチをしていきます。
青竹ストレッチ(130、110kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	念入りのストレッチや下腿のマッサージなどシンプルな動きを組み合わせてるので初めての方もご参加いただけます。
<b>エアロビクス系</b> やさしいエアロビクス(250、210kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	初心者 高齢者	やさしく、ゆっくり、ていねいにエアロビクスの基礎を練習します。
シンプルエアロビクス(250、210kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆	☆☆	初心者 初級者	短い時間で、効果的に。30分シンプルにしっかり動きます。
初級エアロビクス(370、320kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	初級者	エアロビクスに慣れてきたら、足のパターンを練習します。
初中級エアロビクス(400、340kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	初中級者	バリエーションの幅を広げます。徐々に技術向上を目指します。
オリジナルエアロビクス(500、420kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	初中級者～	インストラクターの個性がひかります。エネルギーにパワフルにお楽しみください。
<b>格闘技系</b> 簡単ボクササイズ(250、210kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	ボクシングの簡単な動作を音に合わせて行います。運動不足を解消しましょう。
バトルラッシュ(370、320kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	初中級者	ボクシングなど格闘技の動きをとり入れ、音に合わせて行うパワーあふれるクラスです。
<b>ダンス・オリエンタル系</b> ズンバ(410、350kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	ラテン系の音楽とダンスを融合させたオリジナルプログラム。ダイナミックでエキサイティングなクラスです。
リトモス(400、340kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	アルゼンチンから発信されている今、注目の人気プログラム。ラテン・HipHop・レゲトン・エアロダンスを組み合わせたクラスです。
ダンスエアロ(470、400kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	初級者～	エアロビクスの動きをダンステイストにアレンジ。インストラクターオリジナルの振り付けを楽しんで下さい。
<b>ステップ系 ※定員18名※</b> シンプルステップ(260、220kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	初心者 初級者	シンプルなバリエーションを組みます。ステップは30分でも効果的に汗を流せます。
初級ステップ(380、250kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	初級者	ステップ台に慣れてきたら、基礎的なステップバリエーションを習得します。
初中級ステップ(410、350kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	初中級者	多彩なバリエーションを習得します。
中級ステップ(570、480kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	中級者	初中級ステップをマスターした方、物足りない方は是非どうぞ。
<b>コンディショニング系</b> 小杉塾(310、260kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	全ての方 OK	ステップ台・チューブ・ダンベル・自体重を使って、みっちりトレーニングします。挑戦者求む。
楽しく筋トレ(210、180kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆☆☆	☆☆	全ての方 OK	チューブ・ダンベル・自体重を使ってみっちりトレーニングをします。一人でトレーニングするより効果的です。
Men's筋トレ(170、120kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	男性限定	男性限定クラス。男性だけの空間でみっちり筋力トレーニングを行いましょ。
<b>NEW</b> 体幹トレーニング(210、140kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	スポーツのパフォーマンスや姿勢改善に効果的です。体幹を鍛えて痩せやすく太りにくい身体を作りましょう。
<b>ヨガ系</b> ストレッチヨーガ(140、190kcal)	強度 ★ 難度 —	☆☆	全ての方 OK	ヨーガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとしたヨーガ初めての方も大丈夫です。
ヨーガ(150、130kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	体軸と呼吸を大事にしたクラスです。姿勢が気になる方、大歓迎です。
機能改善ヨガ(200、170kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	ボールを使って身体の機能を理解し、効果的なポーズを引き出します。
ヨーガ道場(200、170kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	池田恵子のダイナミックかつスロースタイルヨーガ。筋力・バランス力UPします。
やさしいヨーガ(150、130kcal)	強度 ★ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	基本の呼吸法から説明を入れながら行います。ヨーガに興味のある方の入門編です。
<b>ピラティス系</b> ピラティス(200、170kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。トップアスリート・女優さんにも人気のプログラムです。

消費カロリー目安 青字：男性(65kg) 赤字：女性(55kg)

<〇〇～〇〇分>と記載してあるものは緑字で中間時間として計算してあります。例) 30～60分=45分として計算

種類 / クラス名	強度 ★☆☆	4段階 4段階	対象者	簡単説明
ポル・ド・ブラ(170、150kcal)	強度 ☆☆～ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	バレエとダンスの動きを基にした美しく優雅な動きで筋力・柔軟性を高められるエクササイズです。
やさしいマットサイエンス(310、260kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	ピラティス・ヨーガ・筋力トレーニングが融合したプログラム。体が機能的に生まれかわります。少し優しく進めます。
マットサイエンス(270、230kcal)	強度 ☆☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	ピラティス・ヨーガ・筋力トレーニングが融合したプログラム。体が機能的に生まれかわります。
<b>アクア系</b> 水中ウォーキング(170、140kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	おしゃべりできる感覚で時には少しハードに。ウォーキング中心の水中お散歩クラスです。
パワーウォーキング(190、160kcal)	強度 ☆☆～ 難度 ☆☆～	☆☆	全ての方 OK	少しハードに動きます。心拍数を上げてシェイプアップ効果を求めたクラスです。
機能改善水中ウォーキング(170、140kcal)	強度 ☆ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	加齢による身体の痛みの改善を目的にプールサイドでストレッチや筋トレをして、水中でしっかり体を動かします。
ショートアクア(180、150kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆～	☆☆	全ての方 OK	30分、あっといふ間。45分はちょっと自信のない方、時間のない方に。
アクアピクス(270、230kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆☆	☆☆	全ての方 OK	水の特性を生かし、思いっきり手足を動かしましょう。身体が軽く感じられるハズです。
機能改善アクアピクス(270、230kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆☆	☆☆	全ての方 OK	水の抵抗を利用し、前半に肩・腰・股関節をほぐし軽くなった体で後半にアクアピクスを行います。
きままに4泳法(400、330kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	初級者から初中級者まで、個人に合わせてゆっくり、きままに泳いでいきます。
大人のはじめてスイミング(300、250kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆	☆☆	初心者 高齢者	浮く、沈める、進めるを目的とした泳げない方の為の水慣れクラスです。
大人の水泳教室(300、250kcal)	強度 ☆☆ 難度 ☆	☆☆	初級者	息継ぎが上手くできない方やフォームを修正したい方の為のステップアップクラスです。
ビーチバレーボールタイム(220、180kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	原則スタッフは監視をしながらとなります。バレーボール経験者群による熱い熱血指導もあるかも☆
<b>ホットスタジオ</b> ホットヨーガ(170、145kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	心拍数・身体の水分量に気をつけながら、軽めのポーズでしっかりデトックスします。
ピラティス(100、90kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆☆☆	☆☆	全ての方 OK	フロア中心で深層部を動かし身体の中からしっかり、ゆっくりデトックスします。
マットサイエンス(190、160kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	あたたかいスタジオで行う体幹部を意識したプログラム。ストレッチ中心でゆっくり動きます。
<b>NEW</b> デトックスストレッチ(100、90kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	心も身体も元気になる、全身のストレッチをホットスタジオでゆっくり行います。
機能改善ストレッチボール(130、110kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	まず自分の体の弱点を知りましょう。生活活動レベルの向上を目指した機能改善プログラムです。
<b>週替わり</b> スタッフオリジナル(190、160kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆	☆☆	全ての方 OK	週ごとに内容、強度、難度も変わります。スキャンスタッフの個性が光ります。お気軽にご参加下さい。詳細は館内プログラムをご覧ください。
ふあっと スペシャルヨガ (有料) (200、170kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	天井から下がる、ふあっとした布を使って行うヨガです。布に体をあずけ、浮いた状態でバランスをとったり、逆さになったりします。三半規管が弱い方は気分が悪くなる恐れもありますので、ご注意ください。
<b>NEW</b> ふあっと 体幹スペシャルヨガ (有料) (200、170kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	天井から下がる、ふあっとした布を使って行うヨガです。バランスや筋トレで体幹を鍛える為のトレーニング要素が多い内容です。低い位置で逆さにならないので、酔いやすい方でも参加しやすいクラスです。
サスペンション トレーニング (有料) (260、220kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	トップアスリートの競技力向上トレーニングや高齢者向けのリハビリ・シニアプログラム、女性向けのシェイプアッププログラムとして開発されたトレーニングです。どなたでもご参加いただけます。
<b>女性・高齢者対応</b> サスペンション トレーニング (有料) (260、220kcal)	強度 ☆～ 難度 ☆～	☆☆	全ての方 OK	トップアスリートの競技力向上トレーニングや高齢者向けのリハビリ・シニアプログラム、女性向けのシェイプアッププログラムとして開発されたトレーニングです。ゆっくり進めていきます。

気持ちよくマナーを守ってお楽しみいただくためにスキャンからのお願いです。

※レッスン開始5分以降の参加、または、レッスン途中での退室は危険な為、ご遠慮下さい。  
インストラクターがお断りすることもございます。

※スタジオでは、インストラクターの指示に従い、窓の換気、空調、音量、照明等に触れないでください。

※お客様への迷惑とされる行為はご遠慮ください。場所取り、割り込み、他のお客様に対する悪質な嫌がらせなど  
マナーを守れない場合、インストラクター・スタッフが不適切だと判断した場合は、退室して頂きます。