

2018年 7月～ スタジオプログラムのご案内

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 難	4段階 2段階	対象者	簡単説明
ストレッチクラス 主に朝一番の時間帯に行う、カラダを目覚めさせます★				
<30分> 機能改善ストレッチ(100、90kcal)	強度 ☆ 難 ☆		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。
<30分> 腰痛・膝痛・肩こり予防トレーニング(100、90kcal)	強度 ☆ 難 ☆		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ぐしトレーニングを行います。
<30分～45分> <37分> 機能改善ストレッチボール(130、110kcal)	強度 ☆ 難 ☆		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。
<30分> 青竹ストレッチ(100、90kcal)	強度 ☆ 難 ☆		全ての方 OK	念入りな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るので初めての方もご参加いただけます。
エアロビクスクラス 有酸素運動の定番といえどコレ！				
<30分> やさしいエアロビクス(250、210kcal)	強度 ☆ 難 ☆		初心者 高齢者	やさしく、ゆっくり、ていねいに基礎を練習します。
<30分> シンプルエアロビクス(250、210kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆		初心者 初級者	30分シンプルにしっかり動きます。短い時間で、効果的です。
<45分> 初級エアロビクス(370、320kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆		初級者	慣れてきたら、足のパターンを練習します。
<50分> 初級エアロビクス(400、340kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		初級者	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。
<60分> オリジナルエアロビクス(500、420kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		初級者～	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。
格闘技クラス 日頃のストレス発散にオススメ！！				
<30分> 簡単ボクササイズ(250、210kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<30分> バトルラッシュ(370、320kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		初級者	ボクシングなど格闘技の動きを音に合わせて、発声とともにパワフルに動きます。
ステップクラス ※定員18名 ステップ台を使ったエクササイズ！				
<30分> シンプルステップ(260、220kcal)	強度 ☆ 難 ☆		初心者 初級者	シンプルなバリエーションを組み、30分で 効果的に汗を流せます。
<45分> 初級ステップ(380、250kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆		初級者	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。
<50分> 初級ステップ(410、350kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		初級者	多彩なバリエーションを習得します。
<45～60分> <53分> 中級ステップ(570、480kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		中級者	初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。
ヨガ・ピラティス・バレエクラス ※定員22名 しなやかなカラダを作り、正しい呼吸法を身につけよう。				
<45～60分> <53分> ストレッチヨガ(140、190kcal)	強度 ☆ 難 -		全ての方 OK	ヨガ特有の深い呼吸を伴ったゆったりとしたヨガ初めの方も大丈夫です。
<45分> ヨガ(150、130kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
<60分> 機能改善ヨガ(200、170kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
<60分> ヨガ道場(200、170kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆		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ガ。筋力・バランスアップします。
<45分> やさしいヨガ(150、130kcal)	強度 ☆ 難 ☆		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。ヨガに興味のある方の入門編です。
<30分> How to ヨガ(100、90kcal)	強度 ☆ 難 ☆		全ての方 OK	体の固い方や長い時間のヨガのクラスに自信のない方大歓迎。ヨガの呼吸法やポーズなどゆっくり説明しながら進めていきます。
<60分> ピラティス(200、170kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆～		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。
<30分～45分> <37分> ポール・ド・ブラ(170、150kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<45～60分> <53分> マットサイエンス(270、230kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		全ての方 OK	ピラティス・ヨガ・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。
週替わりクラス エアロビクス・ステップ・筋トレ・格闘技などなど				
<30分> スタッフオリジナル(190、160kcal)	強度 ☆～ 難 ☆		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。

ダンス・オリエンタルクラス 音を聴けば、カラダが勝手に動き出します♪				
<50分> ズンバ(410、350kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆		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。
<30分～60分> <45分> リトモス(400、340kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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ましたクラスです。
<45～60分> <53分> ダンスエアロ(470、400kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		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。
コンディショニングクラス みんなで一緒にトレーニングをしましょう！！				
<45分> 小杉塾(310、260kcal) 安田塾(310、260kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<30分～45分> <37分> 楽しく筋トレ(210、180kcal)	強度 ☆～ 難 ☆☆☆		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。
<30分> 体幹トレーニング(210、140kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
アクアクラス プールで体への負担を少なく、歩いたり泳いだりできます！				
<30分> 水中ウォーキング(170、140kcal)	強度 ☆～ 難 ☆☆		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。
<30分> パワーウォーキング(190、160kcal)	強度 ☆☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<45分> 機能改善水中ウォーキング(170、140kcal)	強度 ☆ 難 ☆		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。
<30分> ショートアクア(180、150kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<45分> アクアピクス(270、230kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆☆		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。30分よりしっかり動きます。
<45分> 機能改善アクアピクス(270、230kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆☆☆		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。
<60分> きままに4泳法(400、330kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		全ての方 OK	初級者から中級者まで、個人に合わせてゆっくり、きままに泳いでいきます。
<45分> 大人のはじめてスイミング(300、250kcal)	強度 ☆☆ 難 ☆		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。
<30～45分> <37分> ビーチバレーボールタイム(220、180kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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☆
ホットクラス ホットスタジオで行います。温かくて、しっかり汗をかいて、デトックスできます♪				
<30分～45分> <37分> ホットヨガ(170、145kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
<30分> ピラティス(100、90kcal)	強度 ☆～ 難 ☆☆☆		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。
<30～45分> <37分> マットサイエンス(190、160kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
<30～45分> <37分> デトックスストレッチ(190、160kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
<30～45分> <37分> 機能改善ストレッチボール(130、110kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
有料パーソナルクラス 少人数制で個々のレベルに合わせ、効果的なプログラムを提供します！				
(有料) ふあっと スペシャルヨガ (200、170kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。
(有料) サスペンション トレーニング (女性・高齢者対応含む) (260、220kcal)	強度 ☆～ 難 ☆～		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。

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。