2025年　7月～　スタジオプログラムのご案内

初心者の方にも
おすすめのクラスです。

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

プログラム	強度	難度	対象者	プログラム内容
ストレッチクラス　主に朝一番の時間帯に行い、カラダを目覚めさせます★				
〈30分〉おはようストレッチ(90、70kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	朝の目覚めに良いストレッチを行います。
〈30分〉ギムニクストレッチ(100、90kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	ギムニクボールを使用し、身体の調子を整えていきます。
〈30分〉ストレッチポール(100、90kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	ストレッチポールを使用し、背骨まわりを中心に こり固まった筋肉をほぐします。
〈30分〉青竹ストレッチ(100、90kcal)	強度 ー	難度 ー	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でも気軽に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ばコレ！				
〈30分〉シンプルエアロ(220、190kcal)	強度 ☆☆	難度 ☆	初心者 初級者	基本動作を中心としたシンプルなコンビネーションで 動きます。
〈45分〉初級エアロ(360、300kcal)	強度 ☆☆	難度 ☆☆	初級者	基本動作を確認し、一歩進んだ動きのコンビネーションで しっかり動きます。
〈50分〉初中級エアロ(410、350kcal)	強度 ☆☆～	難度 ☆☆～	初中級者	心拍数を上げ、多彩な動きのコンビネーションで動きます。
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(240、200kcal)	強度 ☆	難度 ☆～	初心者 初級者	基本動作を中心としたシンプルなコンビネーションで 動きます。
〈45分〉初級ステップ(380、320kcal)	強度 ☆☆	難度 ☆☆	初級者	基本動作を確認し、一歩進んだ動きのコンビネーションで しっかり動きます。
〈50分〉初中級ステップ(440、370kcal)	強度 ☆☆～	難度 ☆☆～	初中級者	心拍数を上げ、多彩な動きのコンビネーションで動きます。
〈60分〉中級ステップ(580、490kcal)	強度 ☆☆☆	難度 ☆☆☆	中級者	より心拍数を上げ、脂肪燃焼効果を高め、多彩な動きの コンビネーションで動きます。
ヨガ・ピラティス・バレエクラス　※定員２０～２２名　しなやかなカラダを作り、正しい呼吸法を身につけましょう。				
〈45分〉やさしいヨガ(180、150kcal)	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。 ヨガに興味のある方への入門編です。
〈30～60分×45分〉ヨガ(180、150kcal)	強度 ☆～	難度 ☆～	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で、 初めての方でも安心して行えます。
〈50分〉こつばんヨガ(190、160kcal)	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	基本的なポーズで体(骨盤)の歪みを矯正していきます。 体全体の柔軟性を高め、キレイな姿勢をつくります。
〈45分〉パワーヨガ(230、190kcal)	強度 ☆☆	難度 ☆～	全ての方 OK	呼吸と動きを連動させながらポーズをとることで、 筋肉トレーニングの効果を高めるヨガです。
〈60分〉ピラティス(240、200kcal)	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。正しい骨格を意識しながら、体幹の筋肉を整えます。
〈60分〉ピラティスフロー(240、200kcal)	強度 ☆☆	難度 ☆～	全ての方 OK	ピラティスの動きをより高い集中力を持って、流れるように　動いていくクラスです。強度も少し高くなります。
〈30分〉ポル・ド・ブラ(170、120kcal)	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・ 柔軟性を高められます。
コンディショニングクラス　みんなで一緒に筋力トレーニングをしましょう！！				
〈30分〉体幹トレーニング(150、130kcal)	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す。
〈30分〉やさしい筋トレ(150、130kcal)	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	チューブ・ダンベル・自体重を使ってトレーニングを行います。 女性や低体力者の方にやさしい入門クラスです。
〈30分～45分〉〈37分〉筋トレ(220、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　行います。一人でトレーニングするより効果的です。
〈45分〉STRONG Nation(TM)(410、350kcal)	強度 ☆☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	音楽と動きがシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。　自重を効果的に使い、全身を鍛えていきます。
スキャンオリジナルクラス　スキャン独自のプログラムをお楽しみください☺				
〈30分〉ファットバーン(270、230kcal)	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	お腹・お尻・太ももなどを集中的に引き締め、有酸素運動も 取り入れた脂肪燃焼クラスです。
格闘技クラス　日頃のストレス発散にオススメ！！				
〈30分～45分〉〈37分〉ボクササイズ(320、270kcal)	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、パワフルに動きます。 ストレス解消にぴったりのクラスです。
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♪				
〈45～60分×52分〉ズンバ(420、350kcal)	強度 ☆～	難度 ☆☆	全ての方 OK	音楽を楽しみながら、早いリズムと遅いリズム、インパクトの　ある動きと緩やかな動きなどが組み合わされたプログラムです。
〈45～60分×52分〉リトモス(420、350kcal)	強度 ☆～	難度 ☆☆	全ての方 OK	アルゼンチンから発信されている人気プログラム。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。
〈45～60分×52分〉ダンスエアロ(420、350kcal)	強度 ☆☆～	難度 ☆☆～	初級者 初中級者	エアロビクスの動きにダンステイストな振り付けの アレンジを加えたクラスです。
〈45分〉HONOKA振り付け(370、310kcal)	強度 ☆～	難度 ☆☆	全ての方 OK	J-POPやK-POPなどの完コピダンスに挑戦する クラスです。
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 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	水中で歩行することによって、普段使用していない筋肉を 動かしながら、様々なバリエーションで行います。
〈30～45分×37分〉アクアビクス(ショート)(230、190kcal)	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。 腰や膝への負担を軽減して行えるクラスです。
〈60分〉らくらくスイミング(340、290kcal)	強度 ☆	難度 ☆	初心者 初級者	浮く、沈める、進めるを目的とした泳げない方のための 水慣れクラスです。
〈60分〉４泳法(380、320kcal)	強度 ☆☆～	難度 ☆☆～	初級者 初中級者	初級者から初中級者まで、個人に合わせてゆっくり、 きままに泳ぐクラスです。
ホットクラス　※定員１０～１２名　温かいスタジオで行います。しっかり汗をかいて、デトックスできます♪				
〈30～45分×37分〉ホットストレッチ(120、110kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	全身のストレッチをじっくり行うことで、代謝を高め、 血行を促進していきます。
〈30～45分×37分〉ギムニクストレッチ(120、110kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	ギムニクボールを使用し、身体の調子を整えていきます。
〈30～45分×37分〉ストレッチポール(120、110kcal)	強度 ー	難度 ー	全ての方 OK	ストレッチポールを使用し、背骨まわりを中心に こり固まった筋肉をほぐし、代謝を上げます。
〈30～45分×37分〉ホットヨガ(150、130kcal)	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。
〈30分〉ピラティス(140、120kcal)	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	お腹周りを中心に筋肉を意識して鍛えることで、骨格の ゆがみや偏りを整え、姿勢を改善していきます。
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！				
(170、140Kcal)〈60分〉ふあっと　リラクゼーション	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	布を使ってのストレッチをします。癒されたい方にオススメ のクラスです。
(200、170Kcal)〈60分〉ふあっと　スペイシャルヨガ	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	天井から下げた布に体をあずけ、空間を使ってストレッチや ヨガを行います。癒されたい方におすすめのクラスです。
(260、220Kcal)〈45分〉サスペンション　トレーニング	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	運動強度の調節が細かく行え、高齢者からトップアスリートまで　幅広く対応できるトレーニングです。鍛える、引き締める、体の　機能を改善するなど、様々な目的で行えます。
（有料）〈50 or 60分〉ピラティス　パーソナル	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	スタジオクラスではわからないことにお応えします。 個別に指導を受けることで更に効果が高まります。
（有料）〈30 or 45分〉泳法　パーソナル	強度 ☆～	難度 ☆～	全ての方 OK	泳げるようになりたい方や今よりも速く泳ぎたい方、正しい　泳ぎ方を習得したい方など、どんな方にも対応致します。

＜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＞

- **レッスン開始5分以降の参加、途中退室は危険な為、ご遠慮下さい。インストラクターがお断りする場合がございます。**
- **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。また、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、担当インストラクターが不適切だと判断した場合は、退室して頂きます。**