


# 2025年 4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	5段階	対象者	プログラム内容
<b>ストレッチクラス</b> 主に朝一番の時間帯に行い、カラダを目覚めさせます★				
おはようストレッチ(90、70kcal)	強度	—	全ての方 OK	朝の目覚めに良いストレッチを行います。
ギムニクストレッチ(100、90kcal)	強度	—	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。
ストレッチボール(100、90kcal)	強度	—	全ての方 OK	ストレッチボールを使用し、背骨まわりを中心にこり固まった筋肉をほぐします。
青竹ストレッチ(100、90kcal)	強度	—	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。
<b>エアロビクスクラス</b> 有酸素運動の定番といえばコレ！				
シンプルエアロ(220、190kcal)	強度	☆☆	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。
初級エアロ(360、300kcal)	強度	☆☆	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。
初中級エアロ(410、350kcal)	強度	☆☆～	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。
<b>ステップクラス</b> ※定員18名 ステップ台を使ったエクササイズ！				
シンプルステップ(240、200kcal)	強度	☆	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。
初級ステップ(380、320kcal)	強度	☆☆	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。
初中級ステップ(440、370kcal)	強度	☆☆～	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。
中級ステップ(580、490kcal)	強度	☆☆☆	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。
<b>ヨガ・ピラティス・ハレエクラス</b> ※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。				
やさしいヨガ(180、150kcal)	強度	☆	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。
ヨガ(180、150kcal)	強度	☆～	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。
こつぱんヨガ(190、160kcal)	強度	☆～	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。
パワーヨガ(230、190kcal)	強度	☆☆	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。
ピラティス(240、200kcal)	強度	☆	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。
ピラティスフロー(240、200kcal)	強度	☆☆	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。
ポル・ド・ブラ(170、120kcal)	強度	☆☆～	全ての方 OK	ハ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。
<b>コンディショニングクラス</b> みんなで一緒に筋力トレーニングをしましょう！！				
体幹トレーニング(150、130kcal)	強度	☆～	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。
やさしい筋トレ(150、130kcal)	強度	☆～	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。
筋トレ(220、180kcal)	強度	☆☆	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。
STRONG Nation(TM) (410、350kcal)	強度	☆☆～	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。
<b>スキャンオリジナルクラス</b> スキャン独自のプログラムをお楽しみください◎				
ファットバーン(270、230kcal)	強度	☆～	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。

プログラム	強度	5段階	対象者	プログラム内容
<b>格闘技クラス</b> 日頃のストレス発散にオススメ！！				
ボクササイズ(320、270kcal)	強度	☆☆	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。
<b>ダンス・オリエンタルクラス</b> 音を聴けば、カラダが勝手に動き出します♪				
ズンバ(420、350kcal)	強度	☆～	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せられたプログラムです。
リトモス(420、350kcal)	強度	☆～	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。
ダンスエアロ(420、350kcal)	強度	☆☆～	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。
HONOKA振り付け(370、310kcal)	強度	☆～	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。
<b>アクアクラス</b> 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！				
水中ウォーキング(170、140kcal)	強度	☆～	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。
アクアピクス(ショート)(230、190kcal)	強度	☆☆	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。
らくらくスイミング(340、290kcal)	強度	☆	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。
4泳法(380、320kcal)	強度	☆☆～	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、きまみに泳ぐクラスです。
<b>ホットクラス</b> ※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♪				
ホットストレッチ(120、110kcal)	強度	—	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。
ギムニクストレッチ(120、110kcal)	強度	—	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。
ストレッチボール(120、110kcal)	強度	—	全ての方 OK	ストレッチボールを使用し、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。
ホットヨガ(150、130kcal)	強度	☆～	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(140、120kcal)	強度	☆～	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、骨格のゆがみや歪りを整え、姿勢を改善していきます。
<b>パーソナルクラス</b> 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！				
ふあっと リラクゼーション (170、140kcal) <60分>	強度	☆～	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。
ふあっと スペシャルヨガ (200、170kcal) <60分>	強度	☆～	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。
サスペンション トレーニング (260、220kcal) <45分>	強度	☆～	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) ピラティス パーソナル <50 or 60分>	強度	☆～	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) 泳法 パーソナル <30 or 45分>	強度	☆～	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。