

## スタジオプログラムのご案内

### ◆エアロビクス系

クラス名	クラス内容
エアロビクス 初級	エアロビクスを初めて間もない方、あまり慣れていない方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
エアロビクス 初中級	初級エアロビクスクラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
ステップ 初級	台の昇降運動で全身を使います。三半規管の強化でバランス感覚が養われます。
ステップ 中級	初級ステップクラスに慣れてきた方向けのクラスです。昇降運動にターンを組み合わせ心拍数を上げていきます。
健康体操	ストレッチや筋カトレーニングを行い、運動の習慣を身につけていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
LES MILLS ボディアタック	カーディオのクラスです。まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトを行います。
LES MILLS ボディステップ	有酸素トレーニングのクラスです。ステップ台の昇降運動により、本当にヒップと太ももを引き締めることができるフルボディアターワークアウトです。

### ◆ダンス系

ZUMBA	ラテン系エクササイズを中心に、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
HIPHOP	HIPHOPの基礎から習得していくダンスクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
オリジナルダンス	担当インストラクターが考案するダンスクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
ニューヨークスタイル・バレエ・ワークアウト	バレエの基礎をもとに姿勢とバランス有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。安全性に重点を置いて開発されたプログラムですので、運動経験のない方にも安心してご参加頂けます。
バレエ	バレエの基礎をもとに姿勢とバランス有酸素運動と筋力トレーニングを音楽にあわせて行うプログラムです。運動経験のない方にも安心してご参加頂けます。

### ◆格闘技系

LES MILLS ボディコンバット	カーディオ（有酸素）トレーニングのクラスです。様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトを行います。
--------------------	--

### ◆筋力トレーニング系

ウェストシェイプ	ウエスト周りを引き締めたい方におススメの腹筋運動のクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
LES MILLS ボディハンブ	ストレンクス（筋力）トレーニングのクラスです。バーベルの上下運動により短時間で引き締まったメリハリのある身体を手に入れます。
LES MILLS レズミルズコア	ストレンクス（筋力）トレーニングのクラスです。チューブやプレートを使用して体感を強化していきます。日々の動作や動きのパフォーマンスを向上に期待ができます。
LES MILLS Strength Development	ストレンクス（筋力）トレーニングのクラスです。高重量低回数で日々の動作や動きのパフォーマンスを向上に期待ができます。

### ◆コンディショニング系

クラス名	クラス内容
太極拳	ゆっくりな動作でクラスを行います。深く沢山の呼吸法を習得し心と身体を総合的にリフレッシュさせるクラスです。
ピラティス	筋肉の緊張をほくし、体の中心部を鍛えることでバランスの良い美しいボディラインを作り上げるクラスです。
パワーヨガ	通常のヨガ動作に加え、筋力を向上させよりチャレンジングなポーズを行うクラスです。
ルーシーダットン	テニスボールやチューブを使用しコンディショニングを行うクラスです。ストレッチ動作も多く初めての方でも安心してご参加いただけます。
機能改善エクササイズ	体の調子を整え、機能を改善することを目的としたクラスです。
LES MILLS ボディバランス	フレキシビリティ（柔軟性）トレーニングを行います。精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。
LES MILLS SHAPES	ピラティス、パワーヨガ、スカルプディングを融合させた、ローインパクトのストレンクスワークアウトです。コントロールされた動きで主要な筋肉群を強化、アライメントが整い、柔軟性も高まります。
LES MILLS PILATES	レズミルズが現代的にアレンジしたピラティスエクササイズです。科学に基づいた最新の呼吸法とシンプルな動きで、腹部や臀部、背部、股関節まわりを鍛えます。

### ◆リラクゼーション系

ストレッチ	運動前後におススメのストレッチのクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
ヨガ	ヨガの基本をマスターするクラスです。どなたでも気軽楽しめます。動かしながら【外】と【内】から総合的に身体を調節します。
リラククスヨガ	ヨガのクラスです。呼吸や姿勢にフォーカスをあて自律神経をとおえリラクゼーション効果に期待ができます。柔軟性向上・疲労回復にお勧めです。

### ◆HF24BOX VRクラス

バーチャルクラスとなります。放映形式で様々なジャンルのレッスンをお楽しみいただけます。初めての方でも安心してご参加可能（バーチャルクラスのみ途中入退場可能）

スタジオ定員人数
スタジオ A：最大32名（WEB予約最大32名） スタジオ B：最大18名（WEB予約最大18名）
スタジオ入場について
スタジオレッスンのご参加には、WEB予約が必要です。入場チェックインはレッスン開始10分前から、WEB予約サービスをご利用のお客様からご入場いただけます。入場後は速やかに、ご予約番号の所を確保してください。当日参加枠解放はございません。

スタジオご利用案内

## プールプログラムのご案内

### ●水中運動・水泳指導系

クラス名	クラス内容
モビバン アクア	モビバンを使用し、水中を歩きながら関節や筋肉を大きく動かし怪我のしにくい体を作ります。水中運動が初めての方・関節痛の方にオススメです。
アクアピクス	リズムカルな運動で効率よく脂肪燃焼を行うことができるクラスです。
水中運動	陸上ではできない動きも水中で身体を大きく使います。
メディカルスイム	近内先生によるオリジナルクラスです。医療従事者ならではのクラスをぜひ体験ください。
4泳法 初めてスイム	4泳法練習していただきます。基本の確認・技術の向上したい方におすすめです。
中上級スイム	4泳法をより綺麗に上達できるようスキルアップを目指すクラスです。
マスターズ	マスターズ大会に出場する方、興味がある方を対象に競技力向上を目指します。

### ●有料指導系（大人スイミングスクール）

初心者	水泳の基本の水中姿勢やキックを中心にクロールまで習います。初めての方はこれからどうぞ。目標は息継ぎなしのクロールと背面キックです。
初級	背泳ぎとクロールの息継ぎを取得して、2.5M完泳を目指すクラスです。目標は、クロールと背泳ぎで2.5Mと平泳ぎの板キックです。
中級	25m泳げる方を対象に、バタフライと平泳ぎを習って4泳法の完成を目指します。目標はクロールで50m、他の種目25m以上です。
上級	4泳法泳げる方を対象に、むだのない泳ぎを身につけて泳力向上を目指します。目標は4種目の完成と個人メドレーです。

### スタジオWEB予約サービス（hacomono）

【マイページより】予約、とっても簡単！

#### メリット

- ①並ばないから密を回避でき、時間を有効的に使えます！
- ②参加予約と同時に参加場所もご予約いただけます！
- ③キャンセル待ちができます！
- ④クラス開始時間までキャンセル可能！

ご参加の際にはQRコードを読み込ませてご入場ください。

尚スタジオ参加にはいくつかルールがございます。別資料をご確認くださいませ。初めての方でも期待効果が得られるサービスをぜひご利用ください！

