

グループプログラム クラス説明

ROX FITNESS CLUB begin

クラス名	時間	消費カロリー	定員	シューズ	強度	難易度	内容
エアロビクス プログラム							
エアロビクス ONE	60分	250kcal	-	○	★ ★	★ ★	初心者から中級者まで楽しめるクラス。
ダンスエアロ	60分	300kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ダンス要素を、たくさん含んだエアロビクスエクササイズです。
ジョギングエアロ	60分	300kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ハイインパクトを中心とした強度の高いエアロビクスです。
エアロ 中級	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	エアロビクスになれた方向け、強度、難度レベルアップのチャレンジクラスです。
オリジナルエアロ	45分・60分	230kcal~	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	インストラクターの個性的なコンビネーションを楽しむクラス。各インストラクターにより難しさが異なります。
ステップ プログラム							
はじめてSTEP	35分	165kcal	-	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ中級	60分	225kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
オリジナルステップ	60分	350kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	担当インストラクターの個性あふれた、オリジナルバリエーション、どなたでも楽しめるクラスです。
ステップ・プラス	60分	228kcal	-	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップになれた方の強度、難度プラスONEのクラスです。
トレーニング プログラム							
バレトン	60分	200kcal	-		★ ★ ~	★	体幹・筋力を鍛えて美しい姿勢に~。
ジャイロキネシス	60分	100kcal	-		★ ~	★ ~	全身のバランスを整える、イスを使用したエクササイズ。
HIIT THE BEAT	60分	400kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ブレイクダンスの要素が入ったトレーニングプログラムです。
スマートメソッド	60分	125kcal	-		★ ★	★	様々な動きにより全身の可動域を広げるエクササイズです。
RADICAL POWER	45・60分	600kcal	-	○	★ ★ ~	★	バーベルを使い、全身を鍛えるウェイトトレーニングクラスです。
BODY ART	60分	500kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	筋力・柔軟性・バランスUP呼吸に合わせて体の運動性を感じるマットエクササイズ。
パワーバイク	45分	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	どなたでも参加できるバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
ボディメイク	45分	200kcal	-	○	★ ★	★ ★	トレーニングと有酸素運動を組み合わせ、楽しく効果的なリズム運動です。
ボルドブラ	60分	192kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	立つピラティスと呼ばれ姿勢が良くなり、体幹強化、バレエの要素を取り入れた、リズム運動です。
OXIGENO	60分	193kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ストレッチ、ピラティス、太極拳の要素を取り入れたリズム運動、身体の運動性、協調性を養います。
ピラティス	45分	192kcal	-		★ ~	★ ~	身体の芯（コア）をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていくクラスです。
ピラティス	45分・60分	192kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	身体の芯（コア）をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていくクラスです。
コアコンディショニング	60分	152kcal	-		★ ★	★	ストレッチとコアトレーニングで身体をリセットしていくクラスです。
骨盤EX	45分	109kcal	-		★	★	骨盤を取り囲むインナーマッスルのエクササイズです。骨盤の歪みを矯正し血行やリンパの流れをよくし、美しいボディラインを作っていきます。
バーソール	60分	110kcal	-		★ ★	★	床の上に座ったり横になりながらバレエの動きを行います。骨盤周りを鍛えながら美しい姿勢を手に入れましょう。
UBOUND	60分	500kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ、膝、足首等に負担の少ないトレーニング。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上を目的とします。
筋トレ・リフレッシュ	25分	120kcal	-		★	★	ミニボールを使ってコアトレーニングやストレッチを行うクラス。
体調改善運動	45分	102kcal	-		★	★	筋肉の調子を整える事で、体調改善を狙った運動です。筋肉を元気にして姿勢が美しい、動きやすい身体を手に入れましょう。タオルをご持参下さい。
格闘技 プログラム							
FIGHT DO	45分・60分	400kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	脂肪燃焼・全身持久力のアップとともに、ストレス発散にも最適な格闘技クラス。
Martial Workout	60分	395kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	空手の動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れた誰でも楽しめるプログラムです。
ボクシングEX	60分	305kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	ボクシングの動きでバランスの良いトレーニングが可能。経験豊富な指導者が初めての方にも分かりやすく指導します。
ムエタイミット	45分	337kcal	-	○	★ ★	★ ★	音楽に合わせて、グローブをはめてミットにパンチ・キックをしていきます。
太極拳	60分	240kcal	-		★	★ ★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高めます。
ダンス系 プログラム							
ソウルダンス	60分	166kcal	-	○	★ ★	★ ★	ストリートダンスの原点ともいえるソウルダンスは、ソウルミュージックにあわせてシンプルなステップをメインに楽しむクラスです。
ヒップホップ	45分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。
ジャズファンク	60分	240kcal	-	○	★	★ ★	JAZZFUNKはJAZZの要素とFunkyな振付をMIXしたキレのあるダンスで初めての方でもご参加いただけるクラスです。
バレエ初級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バレエで身体を引き上げ、センターでは(バリエーション)を組み合わせるクラスです。バレエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
ダンスワークアウト	45分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	難しい振付は行わず、リズムに合わせてシンプルにダンスムーブを楽しみましょう。
フィットネス・フラ	60分	250kcal	-		★	★ ★	フラを基に体幹、腰回りをシェイプアップ
フラ	60分	150kcal	-		★	★ ★	ハワイアンミュージックにのせ、下半身でリズムをとり、上半身で神話・伝説・詩や歌の言葉を表現します。
タヒチアン	60分	230kcal	-		★ ★	★ ★	南国タヒチの伝統舞踊。基本ステップで筋力アップ、表現力を養うちょっぴりハードで楽しいダンスです。
バレスク	60分	230kcal	-		★ ★	★ ★	社交場「キャバレー」におけるショーレビューの総称で、女性らしさがあふれるダンスクラスです。
ベリーダンス	60分	220kcal	-		★ ★	★ ★	身体を美しく魅せる魅惑のダンスエクササイズです。おなか周りのシェイプアップにも効果的です。
ZUMBA	60分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ラテンのリズムをベースに、様々なダンスやエアロビクス、筋力トレーニングなどを織り交ぜたダンス系プログラムです。
ZUMBA	60分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ラテンのリズムをベースに、様々なダンスやエアロビクス、筋力トレーニングなどを織り交ぜたダンス系プログラムです。
RITMOS	45分	320kcal	-	○	★ ★	★ ★	アルゼンチン生まれのダンス系プログラム。ヒップホップ、ラテン、サルサ、ジャズ、アラビアン、レグトンetc...により構成されています。
ストリートダンス	45・60分	180kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	ジャンルにとらわれず、難しい振りや覚える必要もない、どなたでも気軽に楽しめる全く新しいダンスレッスンです♪
リラクゼーション系 プログラム							
癒しのヨガ	60分	140kcal	-		★	★	気の流れを、呼吸法やポーズで整えながら、不調を改善し、更にカロリーを燃焼していきます。
ソフトヨガ	45分	112kcal	-		★	★	基本的なヨガのポーズを中心に、どなたも気軽にヨガを体験できるクラスです。
ヨガ	60分	120kcal	-		★	★	リンパの流れを促進し、身体だけでなく心も整えていく、ヨガ初めての方も楽しめるクラスです。
ヨガ	60分	180kcal	-		★ ★	★ ★	ヨガに慣れた方向けのクラスです。
パワーヨガ	45分	192kcal	-		★ ★ ★	★ ★ ★	ポーズをアクティブに行うことでシェイプアップ効果が得られます。
ボール&ボールストレッチ	60分	110kcal	-		★	★	体感部分の筋肉を意識しながら、ボールとボールを使ってバランス力を強化していきます。
shaping stretch	45分	110kcal	-		★	★	筋肉を柔らかく使いながら、身体各部分の位置に戻します。身体の歪みを直し、動きの質を改善するトレーニングです。
バランスコーディネーション	60分	80kcal	-		★	★	ストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを組み合わせ、バランス機能改善、筋力バランスや骨格バランス、自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
タイ古式ヨガ	45分	112kcal	-		★	★	タイの体操法で、身体各部をなめらかにし、筋肉の強化を目指します。脂肪の取れにくいお腹の筋肉を引き締めます。
ルーシーダットン	60分	150kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	ヨガに似たポーズと独特な呼吸法で行う、タイ古来からの健康体操です。
プール内で行われるプログラム							
水中ウォーキング	45分	202kcal	-		★	★	膝や腰に不安のある方でも負担をかけずに、無理なく体力向上を図ることができます。
アクアトレーニング	30分	250kcal	-		★ ★	★ ★	アクアビクスにトレーニング要素を取り入れた楽しいリズム運動です。
脂肪燃焼アクア	45分	280kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。
アクアビクス	45分	250kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。足腰の動きに制限がある方も参加できます。
楽々改善スイミング	80分	500kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	楽しく泳ぐことを目的に、フォームを改善していきます。

※予約制レッスンは当日の営業開始時より、ジムカウンター及びプールサイドのカウンターにてご予約いただけます。尚、ご予約はご本人様のみとなり電話でのご予約は受け付けておりません。

※シューズ欄に○印のあるレッスンには必ず運動に適したシューズを履いてご参加ください。尚、バレエ中上級クラスでは希望者にはポワントをはいていただきます。※マークは初心者の方でも安心してご参加いただけます。

※消費カロリーはあくまでも目安です。性別・身長・体重などにより個人差があります。予めご了承ください。※ コロナ感染予防、対策の為レッスン時間短縮、定員縮小をさせていただきます。