

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							
はじめてエアロ	30分	160kcal	-	○	★	★	エアロビクスの基礎や動きを習得する入門クラス。
ローインパクトエアロ	45分	225kcal	-	○	★ ★	★ ★	ローインパクト中心の走らない初級クラス。
ジョギングエアロ	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	走る・跳ねる動き中心の初中級クラス。
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。
ボディメイク	45分	202kcal	-	○	★ ★ ~	★	エアロビクスに筋コン・コア・バランストレーニング等を組み合わせたクラス。
ステップ プログラム							
はじめてステップ	30分	165kcal	18名	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ初級	45分	250kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★	基本的な動きでステップに慣れるクラス。
ステップ中級	45分	225kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
ステップ中・上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中上級クラス。
ステップ上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ上級クラス。
ステップサーキット	60分	350kcal	18名	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ステップエクササイズに筋コンディショニングを組み合わせたクラス。
トレーニング プログラム							
エレメント	10分	30kcal	18名	○	★ ~	★	RADICAL POWERでの効果的なテクニックを習得するクラスです。
RADICAL POWER	45分	600kcal	20名	○	★ ★ ~	★	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。
パワーバイク	45分	400kcal	15名	○	★ ~	★	どなたでも参加できるVバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
スマートメソッド	60分	192kcal	-		★ ★	★ ★	じっくりと関節を動かし、理想的な姿勢・動きに欠かすことの出来ない「強さとしなやかさの向上」を目指すクラスです。
ピラティス	45分・60分	192kcal	25名		★ ★ ★	★ ★ ★	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	25名		★ ★	★	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。
コアトレーニング	30分	109kcal	-		★	★	体を支える体幹の筋肉をボールなどを使用してやさしく楽しくトレーニング！体のバランスを整えるエクササイズです。
骨盤エクササイズ	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。
バーオソル	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。
Balletone	45分	160kcal	25名		★ ★ ★	★ ★	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」という3つの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです！激しい動きではないのにしっかりと汗がかけます。
ミニボールEX	30分	120kcal	18名		★	★	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。
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。
ムエタイ	60分	305kcal	-		★ ★ ★	★ ★	キック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							
リズム&ステップ	45分	165kcal	-	○	★	★	ヒップホップの基礎クラス。リズム取りを中心とした簡単な動き（ステップ）で、楽しくカラダを動かしていきます。
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。
フリースタイル	60分	250kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスに必要なストレッチ、アイソレーション、リズムなどで練習した後、振り付けをします。
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。
ジャズ ヒップホップ	45分	220kcal	-	○	★ ★	★ ★	ジャズダンスベースのリズム感のあるクラスです。
ジャズダンス	45分	330kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★ ★	流行の曲に合わせて振り付けて、楽しく踊るクラスです。
バレエ初中級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バレレッスンで身体を引き上げ、センターではバ(フィア)を組み合わせて踊るクラスです。バレエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
バレエ初級	75分	400kcal	-		★ ★	★ ★ ★ ★	バレエ初中級の内容をクリアした人で、さらに上を目指す人のクラスです。希望者にはクラス内でトッシューズを貸していただけます。
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・詩や歌の言葉表現をします。
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。
ベリーダンス	50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。
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、サルサトン、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、難しい振り覚えする必要もない、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							
癒しのストレッチ	60分	140kcal	-		★	★	カロリーに包まれながら、呼吸法とストレッチ体操で、疲れを癒していきます。
癒しのヨガ	60分	140kcal	-		★	★	氣の流れを、呼吸法やポーズで整えながら、不調を改善し、更にカロリーで癒していきます。
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クラスです。
パワーヨガ	45分・60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、身体の各パーツを元の位置に戻します。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、身体の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る
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。
バランスストレッチ	30分	70kcal	-		★	★	身体の中のバランスを整え、全身をほぐすクラスです。どなたでも気軽にご参加いただけます。
フローストレッチ	45分	70kcal	-		★	★	ヨガの要素を加えて全身の筋肉、関節の柔軟性を高めることで、日常動作レベルを向上させ、疲れにくいカラダ作りを目的としたクラスです。
骨盤調整	60分・45分	138kcal	-		★ ~	★ ~	背骨や股関節周辺の、姿勢を作るのに必要な筋肉をほぐしたり使うことで血行を促進していきます。
プール内で行われるプログラム							
水中ウォーキング	30分・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。
やさしいアクア	30分	180kcal	-		★	★	はじめての方でも安心して水中運動が楽しめるアクアビクスクラスです。
アクアビクス	30分・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。
アクアトレーニング	30分・45分	250kcal	-		★ ★	★ ★	浮具を使って筋力トレーニングを中心に、運動していきます。
アドバンススイム	80分・90分	800kcal	-		★ ★ ★ ~	★ ★ ★ ~	楽にきれいに泳ぎたい方や速く泳ぎたい・長く泳ぎたい中上級者向けのスイムクラスです。

※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ボウトをはいていただけます。

※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。 ※  マークは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスになります。