

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	35分・45分	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	初心者から中級者まで楽しめるわかりやすい基本動作中心のエアロビクスエクササイズです。
ジョギングエアロ	45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	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							
STEP初級	25分	120kcal	-	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
STEP中級	45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STEP	45分	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	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。
STEP PARTY	45分	250kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★ ★ ~	ステップになれた方の強度、難度中上級、思いっきり楽しむクラスです。
トレーニング プログラム							
バレトン	45分	120kcal	-		★ ★ ~	★	体幹・筋力を鍛えて美しい姿勢に。
ジャイロキネシス	45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。
スマートメソッド	45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。
workout training	45分	250kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★	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 PUMP	45分	280kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★	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	45分	250kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	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	300kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	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。
ボディメイク	45分	150kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	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。
ソフトピラティス	35分45分	100kcal	-		★ ~	★ ~	ピラティス初めての方向けクラスです。わかりやすく、楽しめるクラスです。
ピラティス	35分45分	170kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	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。
骨盤EX	35分	90kcal	-		★	★	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	45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。
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							
エナジーboxing	45分	220kcal	-	○	★ ★ ~	★ ~	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。
BODY COMBAT	45分	400kcal	-	○	★ ★ ★ ~	★ ★ ~	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きで、ストレス発散にも最適です。
Martial Workout	45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	45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	45分	150kcal	-		★ ★ ★	★ ★	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	200kcal	-	○	★ ★	★ ★	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	45分	150kcal	-		★	★ ★	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	45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	45分	240kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	JAZZFUNKI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	60分	200kcal	-		★ ~	★ ~	現役バレエダンサーによる大人バレエ。スタイルアップを理想に！未経験、男女年齢問わず楽しめるクラスです。
バレエ初中級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バレレッスンで身体を引き上げ、センターではバリエーション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。
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。
フラ	45分	200kcal	-		★	★ ★	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	45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。
バレレスク	45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	35分	200kcal	-		★ ★	★ ★	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	45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分	240kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ジャンルにとらわれず、難しい振り覚える必要もない、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							
ソフトヨガ	35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	45分	180kcal	-		★ ★	★ ★	ヨガに慣れた方向けのクラスです。
パワーヨガ	35分45分	210kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	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	45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	35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	45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	35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ます。
ルーシーダットン	45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							
アクアトレーニング	45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。

※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、バレエクラスでは希望者にはボウントをはいていただきます。※ マ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。