グループ プログラム　クラス説明　　ROX FITNESS CLUB begin

クラス名	時間	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	45分・60分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	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	60分	○	★ ★ ★	★ ★ ★	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
初級エアロ	35分・45分	○	★ ～	★ ～	運動が初めての方も楽しめる、わかりやすい基本動作中心の有酸素、リズム運動です
エアロ　中級	45分	○	★ ★ ★	★ ★	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
50・60歳からのエアロビクス	45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	50・60歳～の体のケア・構成も考慮したエアロビクス。もちろん、若い方のご参加もOKです
ステップ　プログラム					
STEP初級	30分・45分・60分	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
STEP初中級	45分・60分	○	★ ★	★ ★	初級者の方でも中級の方でも楽しい魅力的なバリエーションと少しの運動強度高めの動きをお楽しみください
オリジナルSTEP	45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	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。
トレーニング系　プログラム					
バレトン	60分		★ ★ ～	★	体幹・筋力を鍛えて美しい姿勢に。
POWER	45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	バーベルを使用した全身（脚／腕／胸／背中など）トレーニング。基礎体力がつき、全身の引き締めに効果的！
ピラティス	45分・60分		★ ★ ～	★ ★ ～	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。
スマートメソッド	45分	○	★ ★	★	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	60分	○	★ ★ ★	★ ★	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・60分	○	★ ★ ★	★ ★	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・60分		★ ★ ～	★ ★ ～	筋力・柔軟性・バランスUP呼吸に合わせて体の連動性を感じるマットエクササイズ。
Glute Shape	45分	○	★ ★	★	お尻にフォーカスしたトレーニングクラスです。引き締まったヒップラインを作りましょう。
効果的に筋トレ	45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	しっかり効く筋トレをお伝えします。自重、ツールを使用して楽しみながら鍛えましょう！
BODYコンディショニング	45分		★ ★ ～	★ ★ ～	ボールやストレッチポールを使い、ストレッチと簡単な体幹トレーニングを組み合わせ、身体を整えながら、動きやすくしなやかな身体づくりを目指します。
骨盤EX	35分・45分		★	★	骨盤インナーマッスルのエクササイズ。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ります
初級EX	60分		★ ～	★ ～	初心者の方向け、簡単なリズム運動、トレーニングとストレッチ、トータルエクササイズです。
体調改善運動	45分		★	★	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	60分	○	★ ★ ～	★ ～	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	○	★ ★ ★	★ ★ ～	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	○	★ ★ ★	★ ★ ～	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。
ダイエット ボクシングEX	60分	○	★ ★ ～	★ ★	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　／　ムエタイミット	60分		★ ★ ★	★ ★	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。
やさしいキックボクササイズ	60分	○	★ ★	★ ★	パンチ、キック、ヒジ、ヒザなどを音楽に合わせて動く脂肪燃焼率が高く、基礎代謝を上げるダイエットに効果的なクラスです。
ダンス系 プログラム					
ストリートダンス	60分／45分	○	★ ★	★ ★	ジャンルにとらわれず、難しい振りを覚える必要もない、どなたでも気軽に楽しめるダンスレッスンです。
ヒップホップ	60分／45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	音楽のリズムに合わせて身体を動かすダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。とにかく楽しいを感じていただけるクラス
フリースタイルダンス	45分	○	★ ★	★ ★	ジャンルを問わず、一昔前に流行った音楽でHipHop、ジャズなどを融合させ、だれでもが楽しめるクラスです。
ジャズダンス	45分	○	★ ～	★ ～	ジャズダンスクラシックバレエを基礎とし、体の軸を意識しながら指先から足先まで美しく意識しさまざまな音楽に合わせて踊る表現力豊かなダンスです。
R&B ヒップホップ	45分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	70/音楽のリズムに合わせて身体を動かすダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。とにかく楽しいを感じていただけるクラス
Dance Fit	45分	○	★ ～	★ ★ ～	80年代に流行ったR&Bミュージックに合わせて、ファンキーに踊りを楽しむHipHopクラスです
K-POP ダンス	60分	○	★ ～	★ ★ ～	人気K-POPの曲に合わせて、少しづつK-POPの振り付けを楽しみながら、覚えてゆくクラスです！
ZUMBA	45分・60分	○	★ ★	★ ★	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。
バレエ初級	60分		★ ～	★ ～	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	60分		★ ★	★ ★	バーレッスンで身体を引き上げ、センターではﾊﾟ(ｽﾃｯﾌﾟ)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。
ボワント＆ヴァリエーション	60分	○	★ ★ ～	★ ★ ～	ボワントは、履き方、立ち方から学び、ヴァリエーションは、3か月くらいかけて１つの踊りを学びます。
フ ラ	45分・60分		★	★ ★	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		★ ★	★ ★	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【女性専用クラス】	45分		★ ★	★ ★	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。
調整系 プログラム					
KaQiLa～カキラ～	45分・60分		★	★	ドラマティックな音楽とカッコイイ動きでたったの１回のレッスンで痛み・つらみが驚くほど楽になる！ 未経験・男女年齢問わず、ご参加いただけます。
ソフトヨガ／やさしいヨガ	45分		★	★	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・60分		★ ★	★ ★	ヨガに慣れた方向けのクラスです。
パワーヨガ	45分		★ ★ ～	★ ★ ～	ヨガに慣れた方向け、ポーズもレベルアップする、中級以上のクラスです。
ソフトピラティス／ピラティス	45分・60分		★ ～	★ ～	ピラテイ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。
太極拳	45分		★	★ ★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高めます。
バレエ体幹ストレッチ	45分		★	★	バレリーナが自身の身体を守るために行うストレッチ。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、美しい姿勢をも身につけます。
セルフケアストレッチ	45分		★ ～	★ ～	関節可動域を調整し、筋肉との連動を高め。姿勢改善・身体機能を向上を目的としたストレッチクラスです。
タイ古式ヨガ	45分		★	★	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。
ストレッチ＆体幹トレーニング	45分		★ ★ ～	★ ★ ～	ストレッチと体幹トレーニングを、わかりやすく詳しく行うクラスです。
しっかりストレッチ	35分	○	★ ～	★ ～	伸ばしたい筋肉にしっかりアプローチできていますか？ストレッチを深めましょう！
プール内で行われるプログラム					
アクアビクス	45分		★ ★ ～	★ ★ ～	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	45分		★ ★	★ ★	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。

※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ワントをはいていただきます。