

カーディオ & 脂肪燃焼

レッスン	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス 初級	45/60	★★	★	基本的なステップ(ローインパクト)を中心にエアロビクスに慣れて頂くプログラム。
エアロビクス 中級	45	★★	★★	基本動作からローインパクトの動作で構成され、手技、足技を堪能しましょう。初級に慣れてきた方にお勧めのプログラム。
エアロビクス 上級	45	★★★	★★★	歩く動作から弾んだ動作を加えたクラス。振り付けを楽しみたい方を対象としたクラスです。よりレベルアップしたい方にお勧めのプログラム。
エアウォーキング	60	★★	★	基本姿勢を崩さず、音楽に合わせて無理のないように身体を動かしましょう。最後に使った筋肉をほぐしていきます。
ラテンエアロ	45	★★	★★	サルサやサンバなど、ラテンのリズムに合わせてまずはリズム・音楽を身体で感じましょう。エアロビクスとはひとあじ違うクラス。
ダンスエアロ	45	★★	★★★	ラテンやジャズダンスの要素を取り入れたクラス。シンプルな動作から、ダンスムーブメントへ変化。フィットネスとダンスの楽しさを実感。
STEP 初級	45	★	★	ステップ台を使い基本的な動作に幅を広げていくクラス。
STEP 中級	45/60	★★	★★	少し慣れてきた方レベルアップにオススメです。ヒップアップ・脂肪燃焼効果に！
ZUMBA GOLD	30	★	★	リズムの取り方・ステップなど丁寧な説明とズンバの音楽に馴染みながら基礎を学んでいきます。
ZUMBA	45	★★★	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合したプログラムです。世界中で人気のカロリー消費が多いプログラム！ パーティ感覚で楽しく踊れます。
マーシャルアーツ	45	★★★	★★	エアロビクスの動きにキックやパンチの動きを取り入れた脂肪燃焼の高いプログラム。ストレス解消、シェイプアップしたい方にお勧め！

ヨガ・ピラティス・コンディショニング

レッスン	時間	強度	難易度	内容
ハタヨガ	60	★	★	静的な動作が多く入る基本のヨガプログラムです。初めての方にお勧めのプログラムとなっています。
Yoga~Relax~	60	★	★	呼吸法・ポーズを行い心身ともにリラックスしていきましょう。また内側の筋肉を目覚めさせるインナーマッスルを刺激します。
Yoga~アロマ~	60	★	★	アロマオイルを炊きながらハタヨガをベースとしたヨガ。アロマの嗅覚からの作用でココロとカラダをリラックスさせながら行うスタイルです。
Yoga~骨盤調整~	60/75	★★	★★	骨盤を支える体幹をバランスよく整え腰痛やぼっこりおなかを整えていきます。骨盤調整ヨガ・しなやかなボディラインを作ります。
Yoga~デトックス~	60	★★	★★	室温32度~35度・湿度60%・パワーヨガの動きを加え、毒素を大量の汗と共に排出することでデトックス効果・美肌効果に最適なクラス。
Yoga~パワー~	60	★★★	★★★	アシュタンガヨガをベースに筋肉トレーニングと瞑想的な要素を強化し、静と動の様々なポーズを流れるように連続して行うヨガスタイル。
ピラティス	45/60	★★	★★	呼吸とコア(体幹)強化を徹底し、姿勢の矯正、コアの筋肉に刺激を与え身体全体を内側から鍛えるプログラムです。
バレトン	45/60	★★★	★★	バレエ・ヨガ・フィットネスの要素を組み入れ全身の筋力バランス・柔軟性・心肺機能向上。脂肪燃焼も期待できます！
ポルドブラ	45	★★★	★★	美しくエレガントな動きで体幹を鍛えるエクササイズで簡単なダンスを基調としたプログラム。姿勢・筋力・柔軟性向上を目指します。
バレエEX	45/60	★★	★	バレエの動きを使って、エクササイズ。内腿の筋肉や骨盤底筋を鍛えるエクササイズ。姿勢強化にもお勧めのプログラムです。
バレエストレッチ	30	★	★	バレエの基本的な動作を取り入れたストレッチで、筋力アップや美しい姿勢づくりに効果的なプログラムです。
セルフマッサージ	45	★	★	コンディショニングボールを使い、凝り固まった部分、違和感のある部分を自分で把握しケアをしていくプログラムです。
ルーシーダットン	60	★	★	独自の呼吸法とSEN(セン)を刺激するタイ古式仙人体操です。自律神経を整え、心も体も健康に！
トータルエイジングケア	45	★	★	ウエスト周りのシェイプアップ、顔ヨガ、脳トレを取り入れ全身のコーディネーショントレーニング。

●スケジュールは変更・代行になることがあります。予めご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認下さい。



レッスン	時間	強度	難易度	内容
RADICAL FITNESS FIGHT DOO	60	★★★	★★★	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツをベースに、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させるクラス。
RADICAL FITNESS XSS	45/60	★★★	★★	ステップ台、ダンベル、自重を使用して全身の筋コンディショニングを整えます。有酸素と無酸素の融合によりシェイプアップに効果的。
RADICAL FITNESS MEGADANZ	45/60	★★	★★★	世界のダンスを集結したメガダンス。最高のミュージックの中でHIPHOP・ラテン・ディスコ・JAZZ・ストリップなどがランダムにMIX。
RADICAL FITNESS OXIGENO	45/60	★★	★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・バレエ・ヨガの要素を取り入れた総合プログラム。
RADICAL FITNESS POWER	60	★★★	★★	バーベル・ステップ台を使用した全身の筋力向上を目的としたパワーカーディオプログラム。



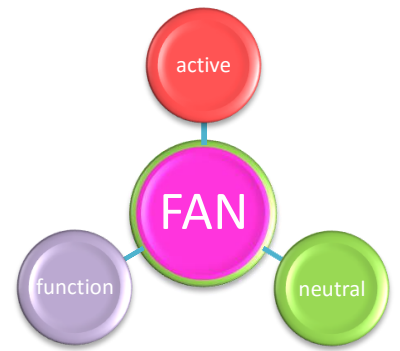
レッスン	時間	強度	難易度	内容
LES MILLS BODYATTACK	45/60	★★★★	★★	エアロビクスの動作を用いて楽しむ高強度クラス。心肺機能向上・全身の筋コンディショニングを整えます。
LES MILLS BODYCOMBAT	60	★★★	★★★	空手・ボクシング・テコンドー・太極拳・ムエタイといった様々な格闘技の動きをベースとした、激しくエネルギー溢れるプログラム。
LES MILLS BODYBALANCE	45/60	★★★	★★	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きをベースに、カラダの伸び・強さ・落ち着きと集中・バランスを感じられるプログラム。

LB VIALE オリジナルレッスン

レッスン	時間	強度	難易度	内容
LBエアロ	45	★	★	左右バランスを考慮した初級エアロビクスです。エアロビクス入門・スタジオが初めての方にお勧めのプログラムです。
LBbella ~トレーニングEX	40	★★	★	美脚・美尻・美腹を目的としたエクササイズを音楽に合わせて行います。自重トレーニングで運動不足改善の方にもお勧めです。
LBリラックス	45	★	★	ストレッチとストレッチボールで全身をほぐし、脳や感覚器も解放して心身共に質の高いリラックス感を実感できるプログラム。
LBコンディショニング	45	★	★	骨盤周り・身体の歪む原因のもとを伸ばし、ストレッチボールを使用してコアのアライメントを整え本来あるべき状態を再現します。
コアバランス 初級/上級	30	★★/★★★	★/★★★	身体の中心部分、深層筋を鍛えていくことで、姿勢筋の強化・メリハリボディ・内臓脂肪の軽減につながります。
インナービューティー	45/60	★	★	反射区のマッサージを行いデトックス効果が得られます。体幹のストレッチやエクササイズを入れ内側から美しく整えます。
機能改善ストレッチ	45	★	★	動的なストレッチ・膝痛・腰痛・肩凝りへのアプローチをします。

DANCE/CULTURE/TREND

レッスン	時間	強度	難易度	内容
DANCE/DANCE!!DANCE!!!	75	★★	★★★	ジャズからストリート・HIPHOPまで毎回楽しめるプログラムになっています。魅せることも意識し、体の外側からも美しくなりましょう。
JAZZ DANCE	30/60	★★	★★	ストレッチ・トレーニングなどの要素を入れ、柔軟性・バランス感覚を向上しながら体を動かしていくプログラム。
フラダンス	60	★	★	基本からリズムに合わせて動きを習得しましょう。
太極拳	60	★	★	緩やかで流れるように動き、身体の調子を内側から整えていきます。体の機能改善・全身の関節や筋肉の強化も期待できます。
タイチー	45	★★	★★	太極拳・気功の心地よい音楽に合わせてゆったりと心も身体もリラックスしましょう。
リフレクソロジー & ストレッチ	60	★	★	足裏を刺激して疲労回復と免疫力のアップ。新陳代謝やリンパの流れを良くして健康な体作りをしていきます。
健康体操	60	★	★	タオル・青竹を利用して全身ストレッチを行うクラスになります。タオルをご持参下さい。【要予約/定員25名】



【ACTIVE STUDIO】
 フィジカルバランスを調えます。左右の筋力バランスを調えながら、基礎代謝アップや心肺機能向上を目指します。筋力・柔軟性・バランス能力の向上と全身のコーディネーション空間。

【SENSE STUDIO】
 感覚・五感・能力・判断力、人間の本来持っている五感や身体能力・感覚を調えることを目的とするクラスを展開していきます。幅広いクラス展開やHOTで芯から温めることで、基礎代謝を向上・しなやかな筋力作り、体幹強化・デトックス効果もあるクラス展開を行っています。

ホットプログラム受講について

★ホットプログラムに参加頂く場合は、下記のご用意をお願いいたします。

1. タオル1枚(バスタオル程度)
2. 水分500ml以上
3. サウナスーツの着用はご遠慮ください。
4. ホットプログラムご参加前に「諸注意ご確認」をご確認の上、必ずお守りください。

体調の悪い方や、薬の投薬のある方、現在持病があり通院されている方、妊産婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前にかかりつけ医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。