



アトリオ ドゥーエ Next たまプラーザ 2024年4月～レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				SAT (土)				SUN (日)							
	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]	スタジオA 定員45名	スタジオB 定員30名	スタジオC 定員16名 ※D-cycle要チケット	プール [アqua20名 泳 法20名]				
9:00																												
10:00	9:30~10:15 ジャズダンス入門 木澤豊	9:55~10:40 ここからスッキリ 岸本真依		10:00~10:30 アquaオーキング 浦口美砂	9:30~10:15 カーディオビート 牧野奈津	9:25~10:10 ヨガ【静】 美幸	9:45~10:30 一生歩けるための ヒップマルチ コンディショニング 松尾タカシ ※スクール	9:20~9:50 パーソナルアqua 山下正樹	10:00~10:30 パーソナルアqua 山下正樹	9:30~10:15 ステップアップ ピラティス 真砂史郎	9:25~10:10 太極拳24 克江	9:35~10:20 アロマ ヒーリング 久保愛梨奈		9:25~10:10 BITS ベーシック 久保愛梨奈	9:30~10:15 気功 中村美恵		9:35~10:15 カーディオ ベーシック 渡邊綾子	8:50~11:00 Kids スクール		9:30~10:15 ヨガ【静】 Kazuyo				9:45~10:30 ディスタンス 三枝遼				
11:00	10:30~11:15 LES MILLS DANCE 奥山妙子	11:00~11:45 バレエ 笠原みあけ 【定員25名】	11:10~11:40 LES MILLS SPRINT VR	10:45~11:15 アquaカーディオ 浦口美砂	10:30~11:15 美Body 牧野奈津	10:25~11:10 フロア ピラティス 美幸		10:40~11:25 ディスタンス 山下正樹	10:30~11:00 アquaオーキング 大野順子	10:30~11:15 ステップ ビート Maria 【定員36名】	10:35~11:05 スタートピラティス 久保愛梨奈	10:35~11:20 ピラティス スクール 真砂史郎 ※スクール	10:30~11:00 アquaオーキング 大野順子	10:30~11:15 パワーヨガ 美幸	10:35~11:20 ベーシック ピラティス 久保愛梨奈		10:30~11:15 ステップ ジャム 渡邊綾子 【定員36名】			10:45~11:45 初中級 スイミング 吉次恭祐 ※スクール	10:30~11:15 ストレッチ 浦口美砂	10:30~11:15 ボディフロー 木澤豊			10:45~11:15 平泳ぎ/背泳ぎ 三枝遼			
12:00	11:30~12:15 LES MILLS BODYBALANCE 奥山妙子	12:00~13:00 今から始める バレエの基礎 笠原みあけ ※スクール	11:55~12:35 THE TRIP VR		11:30~12:15 ベーシック ピラティス 美幸	11:35~12:20 BITS ベーシック 久保愛梨奈	11:05~12:35 スタジオ パーソナル 笠原みあけ	11:40~12:10 クロール 山下正樹	11:30~12:15 ZUMBA 村田智裕	11:20~12:05 バレエ入門 岡藤子 【定員25名】	11:40~12:10 ストレッチ 鈴木優維/高辻智里 ※スクール	11:15~12:00 アqua カーディオ 大野順子	11:30~12:15 ZUMBA 勝野久美	11:35~12:05 ストレッチ 萩原良輔		12:00~12:40 START UP Tatsuya	11:30~12:15 BODY PUMP 菊池優花 【定員35名】	11:30~12:15 ヨガ【流】 渡邊綾子		11:30~12:00 パーソナルアqua 松本行永	12:00~12:30 姿勢改善 中村清美	11:30~12:15 JAZZダンス 木澤豊		11:00~11:40 LES MILLS SPRINT VR	10:15~10:45 LES MILLS SPRINT VR	11:30~12:30 呼吸コントロール スイム 三枝遼 ※スクール		
13:00	12:30~13:00 姿勢改善 浦口美砂	12:50~13:30 ENJOY COMBO KAZU	12:50~13:30 ENJOY COMBO KAZU	13:15~13:45 背泳ぎ/平泳ぎ 佐藤慶亮	12:40~13:25 UBOUND 岸本真依 【定員35名】	12:35~13:20 BODY COMBAT 徳安哲也	13:00~14:00 太極拳で 体幹を 鍛える! 克江 ※スクール	13:15~13:45 アquaオーキング 村田智裕	12:30~13:15 センター バレエの 基礎を 学ぼう! 岡藤子 ※スクール	12:20~13:20 D-cycle 12:30~13:10 ENJOY COMBO nori	12:30~13:10 D-cycle 12:30~13:10 ENJOY COMBO nori	13:20~13:50 スキルアップスイム 平野武司	12:20~13:05 ここから スッキリ 柿崎夕美	13:00~13:40 BEATNIX Tatsuya	12:20~13:05 ここから スッキリ 柿崎夕美	13:00~13:40 BEATNIX Tatsuya	12:45~13:30 パワーヨガ Kazuyo	12:45~13:30 LES MILLS DANCE 菊池優花	10:30~15:00 Kids スクール	12:55~13:55 スイミング サークル 松本行永	12:45~13:30 カーディオ ジャム 牧野奈津	12:45~13:30 BODY BALANCE 佐藤薫		12:00~12:40 ENJOY MOUNT koseki ※スクール	12:45~13:15 パーソナルアqua 三枝遼			
14:00	13:15~13:45 トータルシェイプ 柿崎夕美	13:25~14:10 Aloha naniAloha Azusa	12:50~13:30 ENJOY COMBO KAZU	13:15~13:45 背泳ぎ/平泳ぎ 佐藤慶亮	13:40~14:25 BODY PUMP 徳安哲也 【定員35名】	13:35~14:30 MEGADANZ 岸本真依	13:45~14:30 MEGADANZ 岸本真依	14:00~14:45 アqua カーディオ 村田智裕	13:30~14:15 カーディオ ビート 小野藤克	13:40~14:25 ヨガ【静】 里実	13:25~13:55 LES MILLS SPRINT VR	14:05~14:35 ディスタンス 平野武司	13:30~14:15 カーディオ ビート 小野藤克	14:05~14:50 BITS ベーシック 飯島めぐみ	14:05~14:50 BITS ベーシック 飯島めぐみ	14:00~14:30 アquaカーディオ 渋谷亜樹	13:45~14:30 リラックス ヨガ Kazuyo	13:30~14:15 ソシアル ダンス 池村ダンススクール		13:45~14:30 アquaカーディオ 渋谷亜樹	13:45~14:30 美Body 牧野奈津	13:45~14:30 FIGHT DO 小関寿明		13:00~13:45 RPM VR	14:00~14:30 アquaオーキング 中村文保			
15:00	14:15~15:00 ヨガ【流】 Misa	14:35~15:20 ベーシック ピラティス Miki		14:45~15:45 スイミング サークル 松本行永	14:45~15:30 ヨガ【静】 Misa	14:25~15:25 スタジオ パーソナル 木澤豊	14:25~15:25 スタジオ パーソナル 木澤豊	15:00~15:30 平泳ぎ/バタフライ 村田智裕	14:30~15:15 ZUMBA 小野藤克	14:40~15:25 リラックス ヨガ Chie	14:10~14:55 RPM VR	14:05~14:35 ディスタンス 平野武司	14:30~15:30 心と体を 笑顔にする フラダンス 上井結城	15:05~15:50 ヨガ【静】 山崎ゆみ子		14:45~15:30 アqua ミックス 渋谷亜樹 【定員18名】	14:45~15:30 カーディオ ビート 望月美貴	14:30~15:15 ソシアル ダンス+ 池村ダンススクール ※スクール		14:45~15:30 アqua ミックス 渋谷亜樹 【定員18名】	14:50~15:35 MEGADANZ 岸本真依	14:50~15:35 ヨガ【流】 牧野奈津		14:45~15:30 アqua カーディオ 中村文保				
16:00	15:35~16:20 リラックス ヨガ Miki	15:35~16:05 カーディオ スタート スタッフ		15:55~16:25 パーソナルアqua 松本行永	15:45~16:30 フリースタイル ダンス 木澤豊	15:30~18:40 Kids スクール	15:30~18:40 Kids スクール	15:30~16:15 BODY BALANCE 足立かおり	15:40~16:25 あめのもり メソッド BtoB 三好智子	15:30~17:30 Kids スクール		15:30~17:30 Kids スクール	16:15~17:00 ステップ ビート 松嶋玲子 【定員36名】	15:05~15:50 ヨガ【静】 山崎ゆみ子		16:15~17:00 ステップ ビート 松嶋玲子 【定員36名】	15:45~16:30 ステップ ジャム 望月美貴 【定員36名】	15:45~16:30 あめのもり メソッド BtoB chihiro	15:30~16:30 スタジオ パーソナル 池村ダンススクール		15:50~16:35 UBOUND 岸本真依 【定員35名】		16:50~17:30 BASIC COMBO Miyu					
17:00					17:00~18:00 Kids スクール	17:00~18:00 Kids スクール	17:00~18:00 Kids スクール																					
18:00	18:00~18:30 OXIGENO VR【定員30名】	17:40~18:25 RPM VR	17:40~18:25 RPM VR		17:40~18:25 LES MILLS SPRINT VR	16:45~17:25 THE TRIP VR	17:40~18:10 LES MILLS SPRINT VR																					
19:00	18:45~19:15 MEGADANZ VR【定員30名】	18:35~19:20 BODY JAM AKANE	18:40~19:10 LES MILLS SPRINT VR		18:25~19:10 RPM VR	18:25~19:10 RPM VR																						
20:00	19:35~20:20 POWER 金子和斗	19:35~20:20 LES MILLS DANCE AKANE	19:25~20:05 ENJOY COMBO Nachi	19:30~20:00 アquaカーディオ 村田智裕	19:05~20:05 ラテンダンス ~パチャタ音楽~ You	19:20~20:05 ベーシック ピラティス Junko	19:30~20:10 BEATNIX Daisaku																					
21:00	20:40~21:25 UBOUND 金子和斗 【定員35名】	20:35~21:20 BODY BALANCE 三篠幸恵	20:30~21:30 スタジオ パーソナル 岡藤子	20:15~20:45 クロール 村田智裕	20:20~21:05 ZUMBA Junko	20:25~21:10 BODY COMBAT 桃乃	20:30~21:10 ENJOY COMBO Daisaku																					
22:00																												

参加者の皆様へお願い

①体調の優れない場合は、レッスンへのご参加はご遠慮ください。 ②レッスンはすべて予約制です。
 ③レッスンの途中入退場はご遠慮ください。 ※予約開始日はプランにより異なります。詳細はホームページをご確認ください。
 ④スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。
 ⑤気分が優れない場合はお近くのスタッフまでお声掛けください。
 [D-cycle]について…フルセット・LLについては、チケットにてご参加可能・それ以外の会員区分はチケットご購入でご参加いただけます。

※今後の状況により、引き続き特別スケジュールとなる場合がございます。最新情報はHPよりご確認ください。

都合により、レッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合があります。ホームページから代行の確認ができます。

レッスン内容

エアロビクス・ステップ系				
（音楽に合わせて行う、心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス）				
クラス名	時間	強度	難易度	内 容
カーディオスタート	30分	☆	★	エアロビクスの入門クラスです。音楽に合わせて動く楽しさを体感していただけます。体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます
カーディオベーシック	40分	☆☆	★★	基本的な歩く動きを組み合わせ楽しむクラスです。安全かつ効果的な身体の使い方を習得することをめざします。
カーディオラティーノ	45分	☆☆	★★★	心も身体もエキサイティングに盛り上がるラテンダンススタイルのエアロビクスです。
カーディオビート	45分	☆☆☆	★★★★	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスに慣れてきた方向けの歩くバリエーションと軽く弾む動きを楽しむクラスです。
カーディオジャム	45分	☆☆☆	★★★★★	ウォーキングの様々なフットパターン（足の運び）や音楽に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
ZUMBA 	45分	☆☆☆	★★★	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトンを中心に様々なステップを楽しむダンスクラスです。シェイプアップに効果的です。
ステップスタート	30分	☆☆	★	ステップ台（踏み台）を昇り降りするステップの入門クラスです。体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます。
ステップベーシック	40分	☆☆☆	★★	ステップの基本的なフットパターン（足の運び）を組み合わせ楽しむクラスです。
ステップビート	45分	☆☆☆☆	★★★	ステップに慣れてきた方向けの基本的なフットパターンバリエーションを楽しむクラスです。
ステップジャム	45分	☆☆☆☆	★★★★★	様々なフットパターンバリエーションによる振り付けを楽しむクラスです。
UBOUND 	45分	☆☆☆☆	★★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。

スリムボディ系				
（音楽に合わせて行う、脂肪燃焼を目的とした運動と筋肉のトレーニングを行うクラス）				
クラス名	時間	強度	難易度	内 容
美Body	45分	☆☆	★★	美しい身体づくりに欠かせない脂肪燃焼を目的とした歩く動きと筋肉のトレーニングを行います。脂肪燃焼しやすい身体、メリハリボディを手に入れたい方にお勧めです。

健康増進/機能改善系				
クラス名	時間	内 容		
ストレッチボールR	30分	ストレッチボールの上に仰向けになってバランスをとりながら身体の緊張をほくし、姿勢を調整します。肩こりや腰痛のある方、美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。		
ストレッチボールT	30分	ストレッチボールを使って体幹部分のトレーニングを行います。姿勢やバランスをコントロールし、均整のとれた身体づくりをめざします。		
BITSベーシック 	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活に必要なバランスや安定感などの動きの質を高めることをめざします。		
あめのもりメソッド B to B	45分	「Brain(脳)からつなく」、それぞれの機能のつながりを意識しながら全身の美Bodyバランスを整える事をめざします。		
健美操	45分	気功法を取り入れた健康体操です。静と動を組み合わせています。		
転倒予防	30分	下肢や腹部の筋力アップやバランス能力・歩行能力の改善をめざします。姿勢や動作の改善にも効果的なクラスです。		
腰痛予防	30分	腰痛予防に必要な体幹部の筋肉強化と柔軟性の向上をめざします。		
姿勢改善	30分	身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら姿勢を改善することをめざします。リモートワークで動くことが少ない方、肩こりやぽっこりお腹が気になる方、キレイな姿勢を維持したい方にお勧めです。		
OXIGENO  (オキシジェン)	45分	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。		
ボディメイクヨガ	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させ、流れるように行うヨガと筋エクササイズを組み合わせ、身体づくりに最適なフィットネスプログラムです。筋肉を強化したい方、男性にもお勧めなクラスです。		
ポルドブラ	45分	音楽に合わせた優雅な動きで全身を動かします。美しい姿勢やスタイルを手に入れたい方にお勧めのクラスです。肩甲骨回りを多く動かすため、首や肩こり解消にも効果的です。		
ボディフロー	45分	姿勢や日常動作を改善し、ケガをしづらい身体づくりをめざします。ゆっくり行いますので運動に慣れていなくても安心してご参加いただけます。		
BODYBALANCE 	45分	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。筋力、柔軟性、バランス感覚を高め、心の落ち着きも得られます。		

ダンス系				
クラス名	時間	内 容		
nani Aloha 	45分	ハワイの音楽に合わせて優雅に全身を動かします。下肢の筋力UPと骨盤周りの代謝を促進し、お腹の引き締めにも効果的です。初めての方にも安心してご参加いただけます。		
バレエ入門	45分	バレエを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。		
バレエ	45分	バレエの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。		
フリースタイルダンス入門	45分	ストリートダンスの基本を身につけるクラスです。		
フリースタイルダンス	45分	様々なストリートダンスの振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラスです。		
MEGADANZ 	45分	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。		
HOUSE・ダンス入門	45分	流れるような足さばきが特徴のハウスダンスの基本を身につけるクラスです。		
HOUSE・ダンス	45分	流れるような足さばきが特徴のハウスダンスに慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。		
ジャズダンス入門	45分	ジャズダンスを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。		
ジャズダンス	45分	ジャズダンスの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。		
ソーシャルダンス入門	45分	ソーシャルダンスの基本となる簡単なステップを練習します。初めての方におご参加いただけます。		
ソーシャルダンス	45分	ラテン(ルンバ・チャチャ・サンバ)、モダン(ワルツ・タンゴ・クイックステップ・スローフォックスロット)の種目を練習します。		
BODYJAM 	45分	ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージック、エレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャー、ダンスを組み合わせたワークアウト。持久力の向上や脂肪燃焼に効果的です。		
SH'BAM 	45分	誰でも参加できるダンス系ワークアウト。シンプルな動きを何度も繰り返し行うことで、カロリー消費や脂肪燃焼効果に期待が出来ます。		
ペリーダンス	45分	腹部(ペリー)を使うことが特徴のダンス、ペリーダンスを楽しむクラスです。シェイプアップはもちろん、女性らしさに磨きがかかります。初めての方でも安心してご参加いただけます。		
LES MILLS DANCE 	45分	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを採用し、現代人のニーズを満たすプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすいダンス初心者にもオススメです。		

筋コンディショニング系				
クラス名	時間	内 容		
トータルシェイブ	30分	ダンベルやチューブを用いて、全身の筋肉を引き締め、理想的なボディラインをつくります。		
POWERCARDIO 	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて筋エクササイズを行うパートと、エアロビクスやステップの有酸素エクササイズを行うパートで構成された、筋肉と心肺機能の向上を同時に楽しく得られるクラスです。		
POWER 	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。		
X55(エクストリーム55)	45分	全身のシェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により特にローワーボディを中心に徹底的に追い込んでいきます。高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。		
BODYPUMP 	45分	世界で一番人気の全身を鍛えるワークアウト。レッスン用バーベルを使用し、全身のエクササイズを行います。身体を引き締めたい方におススメです。		

バイクエクササイズ系		
クラス名	時間	内 容
TOPRIDE 	30/45分	固定式バイクを用いたグループサイクリングプログラムです。音楽に合わせて、平らな道や坂道、小高い丘などをイメージしてペダルを漕ぎます。自分のペースと強度で参加できるのでなたにも楽しんでいただけます。

リセット/リラククス系		
クラス名	時間	内 容
ストレッチ	30分	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。 ※碑文谷店・青葉台店のみWARMクラスあり
バレエダンサーズストレッチ	45分	バレエの動きを用い、しなやかに柔軟な身体づくりを目指します。初めての方や男性の方にもご参加いただけます。
ここからスッキリ	45分	ほぐす動きで疲労を回復させ、体幹強化・バランス力を養う動きで疲れにくい身体づくりをめざします。その後脱力状態で休み、最後は瞑想を行うことで、こころと身体をスッキリ状態に導きます。
アロマヒーリング	45分	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげます。

オリエンタル系		
クラス名	時間	内 容
気功	45分	「氣」の流れを感じ、体内エネルギーを高めることで、疲労感や病などに対しての抵抗力を向上させます。精神的リラククスを得たい方にお勧めです。
太極拳24	45分	「二十四式太極拳」を行います。

ヨガ/ピラティス系		
クラス名	時間	内 容
リラククスヨガ	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
ヨガ【静】	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)と立って行うアクティブなアーサナをバランスよく取り入れたクラスです。ひとつひとつのアーサナをしっかり行いたい方に最適です。
ヨガ【流】	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動させ、流れるように行うクラスです。筋持久力、バランス力を高めたい方にお勧めです。
パワーヨガ	45分	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れたクラスです。総合的体力を高めたい方にお勧めです。
スタートピラティス	30分	ピラティスを始めたい方向けのクラスです。自身の身体への意識を高めていきます。
ベーシックピラティス	45分	正確に動くことを身に付けるピラティスの基本クラスです。姿勢改善や機能的な身体を手に入れたい方にお勧めです。
ステップアップピラティス	45分	動きの基本的スキルが上達した方が更にチャレンジしていくクラスです。バランスの取れた美しい身体を手に入れたい方にお勧めです。
フローピラティス	30/45分	次の動きへの移行に時間をかけず、流れるように進んでいくピラティスに慣れた方向けのクラスです。日常生活や競技のパフォーマンスを高めたい方にお勧めです。

アクア系			※武蔵小山店は対象外となります。
クラス名	時間	内 容	
アクアウォーキング	30分	バランスよく体重移動ができるように様々な水中歩行を楽しみます。水に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。	
アクアカーディオ	30/45分	音楽に合わせてダンスを楽しみながら、脂肪燃焼をめざします。	
アクアミックス	30/45分	ウォーキング、ダンス、ヌードル(浮き棒)などの様々なエクササイズを楽しみます。	
アクアヌードル	30分	ヌードル(浮き棒)を使用した、ダンスと水の特性(浮力・抵抗を利用したエクササイズ)で心肺機能や筋持久力、バランスの向上を目指します。	
ミットトレーニング	30分	ミット(水中手袋)を使用し、水の抵抗、浮力を使って身体を動かします。バランス能力や身体能力の改善をめざします。	

スイミング系						※武蔵小山店は対象外となります。
クラス名	時間	Total距離	強度	対 象	内 容	
ハロースイム	30分	150～250m	☆	水に慣れることから始めます。	水中での浮力・呼吸に慣れることから始め、泳ぐための姿勢づくりを練習します。	
クロール	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	クロールで25M泳ぐことを目標に練習します。	
平泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	平泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。	
背泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	背泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。	
バタフライ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	バタフライで25M泳ぐことを目標に練習します。	
スキルアップスイム	30/45分	250～700m	☆☆☆	25M泳げる方	1週間ごとに練習種目が変わります。4泳法の泳ぎの技術レベルを高めます。	
ディスタンス	30/45分	700～1500m	☆☆☆	25M泳げる方	少しずつ距離をのばして、長く泳ぐことをめざします。	

ホットプログラム			※青葉台店・碑文谷店のみ・男性もご参加いただけます
クラス名	時間	内 容	
美ボディヨガ	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもオススメです。	
美姿勢	45分	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することでボディラインを整え、ポジティブな気持ちを引き出します。	
リラククスヨガ	45分	座位や仰向けで行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性と安らぎを得たい方にお勧めです。	

格闘技系		
クラス名	時間	内 容
FIGHT DO 	30/45分	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。
KIMAX 	45分	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせてことなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。
BODYCOMBAT 	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を取り入れたワークアウト。体幹強化や瞬発力、バランス感覚の向上が期待出来ます。

暗闇バイクエクササイズ D-cycle 			※有料プログラムとなります。
音楽と映像の演出で楽しく、短時間で効果的にカロリーを消費できるサイクルプログラムです。暗闇空間なので周りを気にすることなく大いにリフレッシュしていただけます。			

RADICAL VIRTUAL				
ラディカルバーチャルとは・・・世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる映像プログラムです。迫力の映像と音楽で、最先端のレッスンが楽しめいただけます。初心者の方や体力に自信の無い方にも安心して参加できる内容です。				
クラス名	強度	難易度	内 容	
ELEVEN 	☆☆☆	★★	効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることが出来ます。心身ともに、よりレベルアップすることが出来るプログラムです。	
FIGHT DO 	☆☆☆	★★	キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。	
X55 	☆☆☆	★★	エネルギーで高強度のエクササイズ。下半身を中心とした、バリエーション豊富な刺激を身体に与え、運動強度を自由に調節することが可能です。	
HYPER C 	☆☆☆	★★	短時間で腹筋と殿筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。体幹の安定性や強さが向上出来ます。	
MEGADANZ 	☆☆☆	★★	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果が大きいに期待できます。	
OXIGENO 	☆☆☆	★★	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っていきます。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。	
UBOUND 	☆☆☆	★★	トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。	
KIMAX 	☆☆☆	★★	ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせることなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。	
POWER 	☆☆☆	★★	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。	
FACTOR F 	☆☆☆	★	専用のサスペンションを使用し、カラダの癖やバランスを改善。しなやかな動けるカラダへと導きます。	
AERO 	☆☆☆	★	簡単でエキサイティングでエネルギーな動きのプログラム。シンプルで効果的な運動で脂肪燃焼!	
YOGA 	☆☆	★	様々なポーズ・呼吸法により、心のバランス・筋肉への刺激・ナチュラルな姿勢・内臓の活性化など、心身の最適な状態を目指します。	
STRETCHING 	☆	★	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。	
STEP 	☆☆☆	★	脂肪を素早く燃焼し、体幹(コア)を活性化する有酸素運動です。楽しく運動が出来るまさに王道のステップワークアウト!	

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
 ※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

LES MILLS VIRTUAL <small>トップインストラクターが教える、最高の音楽にのせた世界トップクラスのバーチャルフィットネスプログラムです。</small>					
クラス名	時間	強度	難易度	内 容	
LES MILLS SPRINT 	30分	☆☆☆	★	最速で成果を出すことを目的に考案された、30分間の高強度インターバルトレーニング(HIIT)インドアサイクリングのワークアウトプログラムです。(所定枠内へ:強度☆☆☆ 難易度☆☆)	
THE TRIP 	40分	☆☆	★	アップダウンのあるサイクリング運動とデジタル映像で構成された、40分間のワークアウトです。	
RPM 	45分	☆☆	★	サイクリングでのヒルクライムやスプリント運動によってカロリーを燃焼し、心肺機能を鍛える、世界最先端のサイクリングワークアウトです。	

有料レッスン/スクール 詳細はフロントにお問い合わせください。

※☆☆★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆☆★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。
 ※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

D-CYCLE プログラム紹介

START UP	初級 ★	30分	クラスの最初に、バイクの操作方法の説明を行います。初めて参加される方や、バイクの使い方に不安のある方にお勧めです。
ENJOY SPRINT	初中級 ★★	40分	回転数を上げて、疾走感を味わえる脂肪燃焼効果の高いクラスです。
ENJOY MOUNT	初中級 ★★	40分	坂道を軽快に上っていく山登りクラスです。高いヒップアップ効果が期待できます。
ENJOY COMBO	初中級 ★★	40分	回転数を上げて疾走感を味わう「SPRINT」と坂道を軽快に上っていく「MOUNT」の両方をミックスしたクラスです。
BASIC SPRINT	中上級 ★★★	40分	回転数を上げて疾走感を味わえる脂肪燃焼効果の高いクラスです。慣れてきた方にお勧めです。
BASIC MOUNT	中上級 ★★★	40分	坂道を軽快に上っていく山登りクラスです。高いヒップアップ効果が期待できます。慣れてきた方にお勧めです。
BASIC COMBO	中上級 ★★★	40分	回転数を上げて疾走感を味わう「SPRINT」と坂道を軽快に上っていく「MOUNT」の両方をミックスしたクラスです。慣れてきた方にお勧めです。
BEATNIX	初中級 ★★	40分	音楽と動きをリンクさせたプログラム。画面に映し出されるカラーリングに応じて動作を変えていく、感覚的に楽しめるプログラムです。
FREERIDE	初中級 ★★	30分	ご自身でプログラムを行うクラスです。インストラクターはつきません。

▶ 初心者の方向けのクラスになります。

※BEATNIXはたまプラーザのみ、
FREERIDEは碑文谷店のみのご展開になります。

暗闇×映像×音楽×疾走感
D-CYCLE たまプラーザ/碑文谷

