

男性向け ~ トータルフィットネス

目的
スリムボディを目指そう！
コンセプト
脂肪を燃やし、引き締めるトレーニングを行いましょう！



ジムトレ
ここがポイント！
全てのパーツをバランスよく引き締めていく種目をチョイス！
基本3種目
胸 チェストプレス
脚 レッグプレス
背中 ラットプルダウン
+
肩 ショルダープレス
下腹 レッグレイズ
腰 バックエクステンション
わき腹 サイドエクステンション



スタジオ		
ここがポイント！		
インナーマッスル強化クラス & 有酸素クラスをチョイス！		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> パワーフィット ピラテス ヨガ パワーヨガ 全てのHOT系クラス </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ エアロピクス ステップ </td> </tr> </table>	パワーフィット ピラテス ヨガ パワーヨガ 全てのHOT系クラス	ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ エアロピクス ステップ
パワーフィット ピラテス ヨガ パワーヨガ 全てのHOT系クラス	ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ エアロピクス ステップ	

目的
マッスルボディを目指そう！
コンセプト
太くて強いたくましい筋肉を作りましょう！



ジムトレ
ここがポイント！
出来るだけ重い負荷にチャレンジ！
基本3種目
胸 チェストプレス
脚 レッグプレス
背中 ラットプルダウン
+
お尻 フロントランジ
肩 ショルダープレス
腹 シットアップ
腰 バックエクステンション



スタジオ		
ここがポイント！		
パワー系クラスで筋力アップ！		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> パワーフィット HOTシェイプ エアロピクス ステップ パワーヨガ </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ボディコンディショニング ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ </td> </tr> </table>	パワーフィット HOTシェイプ エアロピクス ステップ パワーヨガ	ボディコンディショニング ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ
パワーフィット HOTシェイプ エアロピクス ステップ パワーヨガ	ボディコンディショニング ボディメイキングボクシング ファイティングシェイプ ファイドウ	

目的
メタボ対策には運動の習慣を！
コンセプト
運動の習慣をつけることと、脂肪を燃やすカラダの基礎作りをしましょう！



ジムトレ
ここがポイント！
全身の大きな筋肉を使う種目でフォーム作り
基本3種目
胸 チェストプレス
脚 レッグプレス
背中 ラットプルダウン
+
肩 ショルダープレス
裏もも レッグカール
前もも レッグエクステンション
腹 クランチ



スタジオ		
ここがポイント！		
初めての方でも参加可能な筋力アップ & 有酸素系クラスをチョイス！		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> パワーフィット ファイドウ ファイティングシェイプ エアロピクス ステップ ヨガ ピラテス ジャイロキネシス </td> <td style="width: 50%;"></td> </tr> </table>	パワーフィット ファイドウ ファイティングシェイプ エアロピクス ステップ ヨガ ピラテス ジャイロキネシス	
パワーフィット ファイドウ ファイティングシェイプ エアロピクス ステップ ヨガ ピラテス ジャイロキネシス		

目的
肩こり、腰痛をお持ちの方はコチラ！
コンセプト
肩、腰を強化してリラックスしましょう！



ジムトレ
ここがポイント！
痛みなく動かしながら血行を促進、強化！
基本3種目
胸 チェストプレス
脚 レッグプレス
背中 ラットプルダウン
+
腹 ニートゥチェスト
肩 シュラッグ
腰 バックエクステンション
脚 ニーアップ



スタジオ		
ここがポイント！		
肩、腰をストレッチし、ほぐして緩めるクラスをチョイス		
<table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> ヨガ 気功 アルファピクス オキシジェノ ジャイロキネシス </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> 骨盤セルフストレッチ アロマストレッチ アロマコンディショニング HOTポールストレッチ HOTスパイラル </td> </tr> </table>	ヨガ 気功 アルファピクス オキシジェノ ジャイロキネシス	骨盤セルフストレッチ アロマストレッチ アロマコンディショニング HOTポールストレッチ HOTスパイラル
ヨガ 気功 アルファピクス オキシジェノ ジャイロキネシス	骨盤セルフストレッチ アロマストレッチ アロマコンディショニング HOTポールストレッチ HOTスパイラル	

女性向け ~ トータルフィットネス

目的
スレンダーボディを目指す方へ！
コンセプト
脂肪を燃やし、インナーマッスルを鍛えていきましょう！



ジムトレ	
ここがポイント！	
気になる部分を引き締める種目をチョイス！	
基本3種目	
胸	チェストプレス
脚	レッグプレス
背中	ラットプルダウン
+	
お尻	バックキック
内もも	アダクション
お尻	アブダクション
わき腹	サイドエクステンション



スタジオ	
ここがポイント！	
インナーマッスルに働きかけるクラス & 有酸素系クラスをチョイス！	
全てのダンスクラス	HOTシェイプ
バレー	HOTヨガ
HIPHOP	HOTバランス
JAZZ	エアロビクス
HOUSE	ステップ
リトモス	ファイティングシェイプ
ヨガ	ボディメイキングボクシング
ピラテス	ファイドウ
ザ・シェイプ	ボディコンディショニング

目的
セクシーボディを目指す方へ！
コンセプト
脂肪を燃やし、美しいラインを維持する筋力を付けていきましょう！



ジムトレ	
ここがポイント！	
少し頑張るって重い負荷に挑戦！代謝を上げる種目がたくさん！	
基本3種目	
胸	チェストプレス
脚	レッグプレス
背中	ラットプルダウン
+	
肩	ショルダープレス
内もも	アダクション
お尻	フロントランジ
わき腹	サイドエクステンション



スタジオ	
ここがポイント！	
骨盤を使ってメリハリを作るクラス & 有酸素クラスで脂肪燃焼！	
全てのダンスクラス	HOTヨガ
ベリーダンス	HOTシェイプ
フラメンコ	エアロビクス
ズンバ	ステップ
ラテン	ボディメイキングボクシング
フラダンス	ファイティングシェイプ
ジャイロキネシス	パワーフィット

目的
冷え、むくみが気になる方はコチラ！
コンセプト
血行を良くし、代謝を上げるトレーニングを！



ジムトレ	
ここがポイント！	
全身の大きな筋肉を刺激し、血行を促進しましょう！	
基本3種目	
胸	チェストプレス
脚	レッグプレス
背中	ラットプルダウン
+	
裏もも	レッグカール
腕	アームカール
二の腕	プレスダウン
腹	レッグレイズ



スタジオ	
ここがポイント！	
内、外の両側からカラダを温めながら伸ばす、ほぐしていくクラスをチョイス！	
全てのHOT系クラス	ヨガ
アロマストレッチ	ピラテス
気功	アロマストレッチ
太極拳	アロマコンディショニング
オキシジェノ	アルファビクス
	オキシジェノ

目的
肩こり、腰痛をお持ちの方はコチラ！
コンセプト
肩、腰を強化してリラックスしましょう！



ジムトレ	
ここがポイント！	
痛みなく動かしながら血行を促進、強化！	
基本3種目	
胸	チェストプレス
脚	レッグプレス
背中	ラットプルダウン
+	
腹	ニートゥチェスト
肩	シュラッグ
腰	バックエクステンション
脚	ニーアップ



スタジオ	
ここがポイント！	
肩、腰をストレッチし、ほぐして緩めるクラスをチョイス	
ヨガ	HOTポールストレッチ
ジャイロキネシス	HOTスパイラル
気功	アロマストレッチ
アルファビクス	アロマコンディショニング
オキシジェノ	骨盤セルフストレッチ