

fitness & spa AXIA プログラム紹介

<エアロビクス・STEP>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
エアロ入門30	30分	エアロビクス(有酸素運動)を軽めに行い、体をあたためていきます。エアロビクスをはじめて行う方にオススメのプログラムです。	☆
エアロ45	45分	エアロビクス(有酸素運動)を軽めに行い、脂肪を燃やしていきます。エアロ30に慣れてきた方にオススメのプログラムです。	☆☆
中級エアロ45	45分	比較的運動強度が高く、エアロ30・45に慣れた方にオススメのプログラムです。	☆☆☆
初級ラテンエアロ45	45分	エアロビクス(有酸素運動)とラテンの動きを融合させたプログラムです。ラテンの動きを楽しみながら有酸素運動を行なっていきます。	☆
ラテンエアロ45	45分	ラテン特有のステップを楽しみながら踊るエアロビクスです。初級ラテンエアロに慣れた方にオススメです。	☆☆
ダンスエアロ	45分	エアロビクス(有酸素運動)とダンスを融合させたプログラムです。ダンスの動きを楽しみながら有酸素運動を行なっていきます。	☆☆
STEP入門30	30分	若返り効果でおなじみのエクササイズとしてメディアで良く取り上げられている踏み台昇降運動。健康維持や太りづらい体作りに効果的なプログラムです。	☆
初中級STEP45	45分	踏み台昇降運動。健康維持や太りづらい体作りに効果的なプログラムです。STEP入門に慣れた方にオススメです。	☆☆

<格闘技・筋コンディショニング>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
サーキットシェイプ	30分	筋カトレニングと有酸素運動をバランス良く取り入れたプログラムです。脂肪燃焼効果が期待出来ます。	☆
キックボクササイズ	30分	キックボクシングの動きを取り入れた、ストレス発散できるエクササイズです。脂肪燃焼と総合的な体力作りを行っていきます。	☆
タイガーキック	45分	キックとパンチの組み合わせで、ストレス発散できる格闘技エクササイズです。脂肪燃焼と総合的な体力作りを行っていきます。	☆☆
リズムキック	60分	有酸素運動やダンスとボクシング、キックボクシング、空手などの動きを組み合わせたパワフル格闘技エクササイズです。	☆☆☆
ファイドウ	30分	ボクシング・ムエタイ・空手など格闘技の動きを取り入れたプログラムです。ファイドウをはじめて行う方にオススメのプログラムです。	☆
	45分	ボクシング・ムエタイ・空手など格闘技の動きを取り入れたプログラムです。音楽に合わせてダイナミックに、気持ちよく運動していきます。	☆☆
POWER TEC	15分	バーベルを使って筋力向上を目的とした筋コンディショニングプログラムです。ラディカルPOWERの基本動作を練習していきます。	☆
ラディカルPOWER	30分	バーベルを使って筋力向上を目的とした筋コンディショニングプログラムです。ラディカルPOWERをはじめて行う方にオススメです。	☆☆
	45分	バーベルを使って筋力向上を目的とした筋コンディショニングプログラムです。全身の筋肉を動かして脂肪燃焼&筋力UPしていきます。	☆☆☆

<ダンス>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
フィットネスフラ	45分	フラのステップやハンドモーションを使い、ハワイアン音楽を楽しみながら動くプログラムです。	☆
ZUMBA	45分	クラブにいる感覚を想定して作られたエクササイズで、様々な国の音楽に合わせたダンスエクササイズ。	☆☆
ベリーシェイプ入門15	15分	中東発祥のベリーダンスの特徴的な動きの基礎を行うクラスです。ベリーダンスをはじめて行う方にオススメです。	☆
ベリーシェイプ	45分	中東発祥のベリーダンスの特徴的な動きを使ったダンスエクササイズです。お腹周りを中心に全身シェイプアップ、冷え肩こりの解消にも効果的です。	☆☆

<リラックス・コンディショニング>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
YOGA45	45分	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消するプログラムです。	☆
YOGA60	60分	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消するプログラムです。45分に慣れてきた方にオススメです。	☆
骨盤調整YOGA	45分	骨盤のゆがみを調整するポーズを多く取り入れたYOGAのプログラムです。腰痛予防・姿勢改善・シェイプアップにつながります。	☆
バレトン	45分	フィットネスとバレエとヨガを融合したエクササイズです。筋力・柔軟性・バランス感覚の強化に効果が期待できます。このプログラムは裸足で行いません。	☆☆
身体調整	45分	骨盤を調整し、身体の機能性を高めるコンディショニングエクササイズです。	☆
バランスコーディネーション	45分	ストレッチ・トレーニング・ほぐしを総合的に組み合わせ、骨格バランス・自律神経のバランスを整える効果が期待できるプログラムです。	☆
24式太極拳	45分	中国古来の養生法と中国武術を結合させたものでどなたにでも出来る健康法です。24の型を練習していきます。	☆
ピラティス	30分	姿勢改善、骨盤の引き締め、身体の軸作り、美しいボディライン作りを目指していくプログラムです。	☆
	45分	姿勢改善、骨盤の引き締め、身体の軸作り、美しいボディライン作りを目指していくプログラムです。ピラティス30分に慣れてきた方にオススメのプログラムです。	☆☆
ポルドブラ	45分	ピラティス、バレエ、ヨガを組み合わせたプログラムです。肩こり、腰痛改善に効果的です。また体幹、柔軟性を養っていきます。	☆
OXIGENO	45分	ゆったりとした音楽に合わせて身体の機能性を高めるプログラムです。ヨガ、ピラティス、太極拳などの動きを取り入れ楽しみながらご参加頂けます。	☆☆

<暗闇フィットネス>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
暗闇ストレッチ	15分	暗闇の中に映し出される映像を感じながらストレッチを行なっていくプログラムです。	☆
暗闇YOGA	30分	暗闇の中に映し出される映像を感じながらYOGAを行なっていくプログラムです。	☆
暗闇ファンクショナル	30分	暗闇の中で「筋力」「敏捷性」「柔軟性」を高める要素が満遍なく組み込まれたプログラムです。	☆☆
TOP RIDE (トップライド)	30分	暗闇の中で音楽に合わせて室内サイクリングを楽しむプログラムです。TOP RIDEをはじめて行う方にオススメです。	☆☆
	45分	暗闇の中で音楽に合わせて室内サイクリングを楽しむプログラムです。TOP RIDE30に慣れてきた方にオススメです。	☆☆☆

<簡単フィットネス>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
腰痛肩こりストレッチ	20分	日常生活で凝り固まった腰や肩の筋肉を柔らかく伸ばしていくプログラムです。	☆
ストレッチポール	20分	日常の積み重なる動作のクセでできてしまった歪みを、からだを緩ませながら調整していくプログラムです。	☆
リフレッシュストレッチ	20分	日常生活で凝り固まった腰や肩の筋肉を柔らかく伸ばし、心も身体スッキリできるプログラムです。	☆
ボディメイクEX	20分	上半身・下半身に気になる部分をシェイプアップ!!! 自分自身が理想とする身体を目指してみませんか?	☆

<岩盤プログラム>

プログラム名	時間	クラス内容	運動量
HOT ストレッチ	30分	日常生活で凝り固まった筋肉を柔らかく伸ばしていくプログラムです。 室温と湿度を上げることで老廃物が排出されるため、ダイエットや美肌効果が期待できます。	☆
HOT YOGA	45分	呼吸法と全身を調整するポーズを行ない、心身のストレスを解消するプログラムです。 室温と湿度を上げることで老廃物が排出されるため、ダイエットや美肌効果が期待できます。	☆
HOT タイ式YOGA	45分	血液循環の流れを改善する効果があり、冷え性改善や肩こりを解消するプログラムです。 室温と湿度を上げることで老廃物が排出されるため、ダイエットや美肌効果が期待できます。	☆
HOT ピラティス	45分	姿勢改善、骨盤の引き締め、美しいボディライン作りを目指していくプログラムです。 温かい室内でのレッスンとなりますので脂肪燃焼効果・ダイエット効果も期待できるプログラムです。	☆
目覚めのYOGA	45分	朝ヨガでカラダを整えることで、目覚めの時間に交感神経が切り替わり、すっきり目覚めることができるようになり姿勢改善、 骨盤の引き締め美しいボディライン作りを目指していくプログラムです。	☆
骨盤調整YOGA	45分	骨盤を調整し、身体の機能性を高めるコンディショニングエクササイズです。 温かい室内でのレッスンとなりますので脂肪燃焼効果・ダイエット効果も期待できるプログラムです。	☆
デトックスYOGA	45分	毒素を排出しながら基礎代謝を高めるので、体質改善やダイエット、またストレス解消など様々な効果が期待できる。 男女問わず、HOTプログラムがはじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆☆
筋整YOGA	45分	筋肉のバランスを整えの身体の機能性を高めるコンディショニングエクササイズです。 温かい室内でのレッスンとなりますので脂肪燃焼効果・ダイエット効果も期待できるプログラムです。	☆☆

☆は初めての方でも安心してご参加できます。