



# 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。	☆☆
ラテンエアロ	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。	☆☆
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	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。	☆

## <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
タイガーキック TEC	15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。格闘技の基本動作を練習していきます。	☆
タイガーキック	30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なっていきます。	☆☆
リズムキック	45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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆☆
ダンササイズ	45分	JAZZ・HIP HOPをはじめ、様々なダンスのリズムに合わせて動く楽しさを感じて頂けるプログラムです。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆☆

## <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
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。	☆
パレトン	45分	フィットネスとパ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ないます。	☆☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。	☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
	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に慣れてきた方にオススメのプログラムです。	☆☆

## <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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
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。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆
おなかシェイプ	20分	お腹、腰の筋肉を刺激し、お腹の引き締め、腰痛予防に効果的なプログラムです。男女問わず、はじめての方でも安心してご参加頂けます。	☆

## <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。男女問わず、HOTプログラムがはじめての方にオススメです。 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。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。 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。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。 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。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。 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。	☆