

UBOUND®



UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。

プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。1回のクラス（60分）でおおよそ400～900kcalを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながることでしょう。

プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。

更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。

もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！



No Limit Box

限界は、自分が決めるものじゃなく
このレッスンが超えさせてくれる！！

「NO Limit Box」は、キックボクシングの動きとビート
に合わせて体幹トレーニングを融合させた、
革新的な全身ワークアウトプログラム。
パンチやフットワークを通じて、筋肉・代謝・柔軟性のす
べてにアプローチ

体幹強化でブレない身体へ
関節の可動域アップでしなやかに 高燃焼×高効率で脂肪を
撃退
くびれ・ヒップラインも際立つ最高の美ボディへ

リズムに乗って動くたびに、自信がみなぎる、気づいた時
には理想のボディと、前向きなメンタルが必ず手に入って
いるはず

初心者でも安心、年齢・性別は幅広く参加できる
自己肯定感を上げながら快感を味わってください
NO Limit Boxはあなたを変えてくれます

studio instructor

HAYATO

リズムボクササイズ

音楽にあわせてパンチやエルボー、空手など格闘技の様々な動きを中心に身体全身を大きく動かす有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたコンビネーションプログラムです。

共に気持ち良い汗を流しましょう。

リズムキックエクササイズ

ボクササイズやムエタイ、キックなどを中心とした様々な格闘技の動きや筋力トレーニングを組み合わせ心肺機能を高めていくワークアウトです
楽しみながら全力で動き、と一緒に爽快な刺激を感じましょう。



studio instructor

Kazuna

モーニングフローヨガ

呼吸と動きを合わせて全身を動かしていくクラスです。
姿勢や体の使い方を確認しながら、全身をバランスよく動かします。
コンディションを整えたい方、朝の習慣にヨガを取り入れたい方におすすめです。

ベーシックヨガ

基本を大切にしながら、体の使い方や意識の向け方を丁寧にみていくクラスです。
ポーズの質を高めたい方や、丁寧に練習を続けたい方におすすめです。
初めての方も安心してご参加いただけます。



STRONG Nation

音楽とドンピシャが気持ち良い!!HIITトレーニングプログラム!!

筋トレと格闘技の動きを組み合わせ、自分にチャレンジする1時間。スタミナアップ、脂肪燃焼、筋力アップにオススメ!!!!. 高強度ですが、レベルに合わせた動きも紹介していくので初心者の方も安心してご参加ください。

ボクササイズ

パンチやキックなど、格闘技の動作を使って身体を動かす格闘技エクササイズプログラム。

初心者の方でも気軽にご参加頂けるプログラムです。

日頃のストレス発散にも持ってこい!!

たっぷり汗をかいて、楽しく身体を動かしましょう!



UBOUND®



UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。

プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。1回のクラス（60分）でおおよそ400～900kcalを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながるでしょう。

プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。

更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。

もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！



バランスヨガ

体の軸を感じ、インナーの力を目覚めさせます。
日常の動作に欠かせないバランス機能を優しく強化。
集中力UPも期待できるので意識が外へと向きがちな方にも
お勧め。
ひとりひとりに最適な強度で無理なく行って頂けますので
安心してご参加下さい。

ストレッチポール

ストレッチポールを使って効率的に姿勢改善を目指しま
す。
猫背・巻き肩・反り腰など、様々な癖によって硬くなりが
ちなお身体をほぐしましょう。
強度の高いトレーニングを行う前のウォーミングアップに
もお勧めです。

UBOUND®



UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。

プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。1回のクラス（60分）でおおよそ400～900kcalを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながるでしょう。

プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。

更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。

もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！

studio instructor

YUKA

STRONG Nation

音楽とドンピシャが気持ち良い!!HIITトレーニングプログラム!!

筋トレと格闘技の動きを組み合わせ、自分にチャレンジする1時間。スタミナアップ、脂肪燃焼、筋力アップにオススメです!!!!. 高強度ですが、レベルに合わせた動きも紹介していくので初心者の方も安心してご参加ください。

POP PILATES

LA発! アメリカで大人気のエクササイズ!!

音楽に合わせてピラティスや有酸素運動を行います。ピラティスの地味なイメージを覆すポップで楽しいプログラムで爽快感と達成感がくせになる! もちろん効果も抜群です!!!



studio instructor

SHIORI

Solo Latin Dance

ペアは組まずに1人で社交ダンスのラテンの動きを元に踊る「ソロラテン」。
ただステップを踏むだけではありません！
立ち方、基本の動かし方からじっくりやります。
自分と向き合い、内側から強く、美しくなりましょう。
少しずつ応用していくのでダンスをしたことがない方でも大丈夫です。

骨格矯正に◎

お腹周り / 太ももの引き締め / 綺麗な背中づくりに最適！
姿勢が良くなり立ち姿が美しくなります。
一緒に良い汗かきましょう！





ボディコンディショニング

テニスボールや筋膜リリースローラーを用いて筋膜リリースやほぐしを行った上でストレッチで筋肉を伸ばしてあげます。筋肉をしなやかにし骨をなるべく正しいポジションに整えた上でインナートレーニングで身体の内側から整え、正しい身体をキープしやすくなる身体作りを目指します。

骨盤調整レッスン

全身の詰まりや歪みを取り除いた上で（操体法）、腸腰筋、骨盤底筋トレーニングを行うことで骨盤の安定力を高めていきます。

またヨガブロックを用いて仙骨、背骨のポジションをえていくブロックワークを行い、より効果的に整えます。

インサイドフロー

音楽に合わせて一呼吸一動作で動いていくヴィンヤサスタイルのヨガです。

運動強度は中上級向け。とにかく動くクラスです。

中上級者向けではありますが、音楽を使っていくので初めての方でも楽しめます。

ドイツ系韓国人YOUNG HO KIM氏によって考案された「インサイドフロー」の大きな特徴は 音と呼吸を同調させ綿密に計算されたシークエンスを繰り返しながら 繋げ、最後は参加者全員で創り上げていきます

インサイドフローは例えるなら“VINYASA 2.0” 常にアップデートと進化をし続ける最新のヨガスタイル

ベーシックヨガ

ポーズのアライメントをじっくりと正しく取っていくクラスです。

痛めず、怪我をしにくい体づくりや、ポーズの何故を改善できます。

ヨガ初心者の方にもポーズを深めたい方にもおすすめのクラスです。



ダンスエアロ

有酸素運動(反復運動や身体の動作を)行いながら、振り付けを構築していく誰でも楽しみながら運動できるクラスです。

解剖学的見解も含め、身体の部位を動かすアイソレーションを含める事で、体機能(痛みの減少やコアを使った)ダンスエクササイズが可能です。

テーマ曲に合わせ、楽しくダンスが出来てしまう摩訶不思議クラスをお楽しみください。

対象：初心者📖全年齢ok

ダンスを楽しみたい 汗をかきたい

リフレッシュしたい 身体をほぐしたい

楽しい音楽に合わせて動きたい など

ファンクショナルトレーニング

機能解剖学的動作を取り入れ、身体の気になる不調部位を動かします。

ご自身の動作を知りながら、全身の動作効率を高めるように目指します。

ほぐし→エクササイズ→いきいきとした身体づくり
一緒に無理なく動きましょう。

対象：初心者📖全年齢ok

医者からの診断がある方はご連絡下さい。

身体をほぐしたい 肩こり腰痛の解消を目指したい

冷え性の改善を目指したい 汗をかきたい

リフレッシュしたい 睡眠をしやすくしたい など



バレトン

バレトンはフィットネス・バレエ・ヨガを組み合わせたトレーニングです。裸足で行い、音楽に合わせて動いていきます。私たちが生活するうえでとても大切な役割を果たしている足の裏。意識的に動かして、体幹を鍛えていきましょう！



コアコンディショニング

ストレッチポール®を活用して、本来の正しい体の状態へ戻します。

身体が楽になる・疲れにくくなる・睡眠の質が向上する、など様々な効果を引き出します。

全身を脱力させて「気持ちいい」と感じる時間にしましょう。

バレトン

フィットネスの筋力トレーニング、バレエのしなやかな動き、ヨガの柔軟性向上を組み合わせたプログラムです。

裸足または滑りにくい靴下でご参加いただき、足裏の感覚を養うことができます。

全身をバランスよく鍛えたい方、体幹を強化したい方、柔軟性を向上させたい方、音楽に合わせて一緒に楽しみましょう！

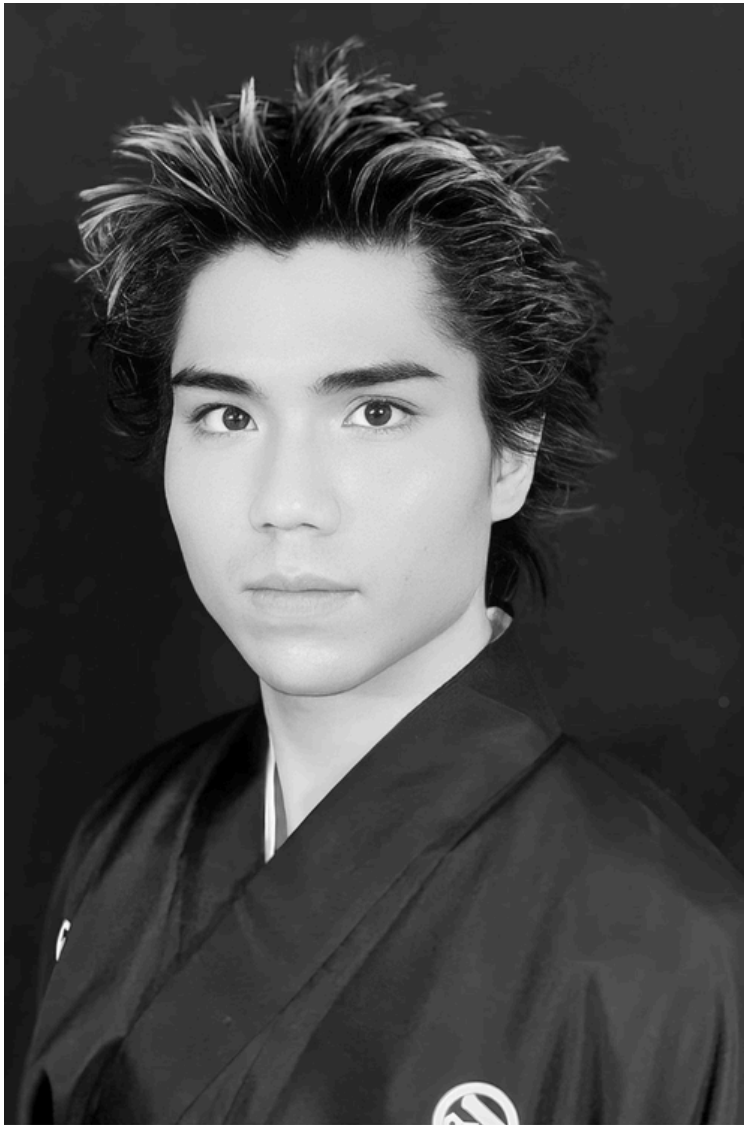


ラテンダンス入門

ラテンダンスの基本的なステップをラテン音楽に乗せながら踊りましょう！踊ったことがないという方でも大丈夫！！手足を大きく動かしてシェイプアップしましょう！ダンスをしてみたいけど何から始めればいいのか分からないという方にオススメです！

コピーダンス

あなたの踊ってみたいダンスはありますか？！憧れのスターと同じ踊りをしたいというあなたの願いを叶えます！踊りたいダンスがなくても大丈夫！有名な振付を解説しながら教えるので、初心者の方でもしっかり踊れるようになります！



ピラティスwithボール



ピラティスは姿勢を正しく保つためのインナーマッスルを鍛えることができ、機能的で無駄のない動き、身体を作ります。

またこのクラスではオーバーボールという小さなボールを使い、キツイと感じてしまう動きを適度な強度に変えながら行います。

ボールが動きをサポートしてくれたり、逆に不安定感の中でバランスを取ることで、より中心を感じ心地よくインナーマッスルを刺激していきましょう。

ゆっくりと進めていきますので初心者の方でも安心してご参加いただけます。

不調改善エアロビクス

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。
気持ちよく汗をかき脂肪燃焼効果、体力アップはもちろん、普段使われにくい筋肉や関節を動かし、ストレッチや筋トレの効果もあります。
リズムに合わせて気持ちも上がり、体と心の不調を取り除いてスッキリしましょう。

コンディショニング筋トレ

鍛えるのではなく自分の体をコントロールするための自体重トレーニングクラスです。
自分の体重を支えるために必要な筋肉を活性化させて、生活の質を上げるための体づくりを目指していきましょう。





コンディショニングヨガ

肩こり、腰痛、冷え、むくみ等、体の不調をヨガで改善、予防するクラスです。全身を心地よくほぐしながら呼吸を深め、心身共に健やかに整えましょう。

シェイプアップヨガ

体幹をしっかりと使うことで全身の血液循環をよくし、代謝を上げていきます。体を引き締め、健康的な美ボディを目指します。

パワーヨガ

太陽礼拝を中心に立位のポーズを多く行います。体の中でエネルギーの流れを感じながらダイナミックに動いていきます。体を引き締めたい方にもおすすめです。



KPOPダンス

ダンスの基礎練習とKPOPカバーダンスの振付をメインに進めていきます。

月毎に曲を変え、ゆっくりと丁寧に振付を進めていきますので初心者の方も大歓迎です。

もちろんダンス未経験者、経験者問わずどなたでもご参加頂けます。

楽しく踊りながら体力向上しましょう！

HIPHOPダンス

ストレッチ、アイソレーション、リズムトレーニング、ステップ練習、最後に振付を行います。音に合わせてリズム感も養います。

動きやステップ等を繰り返しやりながら踊りを覚えていきますので、ダンス未経験者、ダンス経験者問わずどなたでもご参加頂けます。

一緒に楽しく踊りましょう！

ダンスストレッチ

全身のストレッチとダンスならではの身体の各部位毎に動かすアイソレーションをして、

身体を隅々まで伸ばしたり、解したりしていきます。

アイソレーションをする事でコアを鍛える練習にもなるので身体の軸もしっかりしていきます。無理せず気持ちいいを心掛けて身体の柔軟性をあげていきます。



セルフケアエクササイズ

整形外科勤務のトレーナーによる、ストレッチ、筋膜リリース、筋トレを組み合わせたセルフケアレッスン。
毎月テーマが変わるので、腰痛肩こり姿勢改善、冷えや不調改善にも役立ちます。

タオルをご持参ください

疲労回復ヨガ

ヘッドマッサージを取り入れ、ゆったりと体を動かしながら優しいポーズをメインとした無理のないヨガクラスです。
初心者や体が硬い方はもちろん、疲れが取れない寝付きが悪い方にもおすすめのクラスです。

マットピラティス

呼吸からスタートして、身体の体幹を主に意識しながら、普段の生活では使いきれてない部分を含めて身体全体をまんべんなく使ってエクササイズしていきます。

初めて挑戦される方、以前やられていた方、現在継続中の方、男女関係なく大歓迎です。

身体調整ヨガ

呼吸からスタートし、ゆったりと身体を伸ばしながら徐々に身体を温めていき、その日のメニューに必要な部位などをメインに寝ながらポーズ、太陽礼拝、立ちポーズなど、を組み合わせることで身体の調整をしていきます。

毎週、調整する部分（部位）など変わります。

日々の生活の中で行えるストレッチなどもお伝えしていけたらなと思っています。初めての方は勿論、経験者の方、身体の不調など整えたい方、男女関係なく大歓迎です。

HIP HOP JAZZ

ストレッチからスタートして、アイソレーション、リズム取り（ダウン、アップなど）をして身体を温めてから、最後に振り付けをしていきます。

振り付けは洋楽をメインに、邦楽、k-popなどの曲を使って月事に変わります。

経験者の方は勿論の事、ブランクがある方、初心者の方もゆっくり進めていくので安心して参加してみてください。

男女関係なく大歓迎です。



UBOUND®



UBOUND®（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。

プログラムの主な目的は、参加者の心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上することです。またプログラムはアネロビックとエアロビクスエクササイズを組み合わせた複数のトラックで構成され、各トラックの長さやその間にあるブレイクは、脂肪組織を刺激し体質改善に最大の効果が得られるように考慮されています。1回のクラス（60分）でおおよそ400～900kcalを消費することができます。動きのバランスが良くなれば、トランポリンをプッシュする力も大きくなり、さらに良い結果につながることでしょう。

プログラムは、独自のラディカルミュージックとトランポリンの躍動でシンプルに、かつテンポよく実施されますが、トランポリン上という不安定な状態で動くことにより、体幹筋群に効果的な刺激を与えることができます。

更に振動マシンと同じ原理でリンパ系の循環にも効果が高いといわれており、新しい形のプレコリオ型プログラムとして今や全世界で注目を集めています。

もし、何か斬新で新しいエッセンスをお求めでしたら効果抜群のUBOUND®をどうぞ！