

ファイトド (格闘技系)

※機材必要なし

ファイトドは、あらゆる格闘技のテクニックを融合した脂肪燃焼を最大限に実現するダイナミックな cardioワークアウトです。格闘技のテクニック動作とスポーティブエクササイズで代謝向上と効果的なカロリー消費を促します。

**脂肪燃焼！
ストレス発散！**

- 運動強度：★★★★☆
- 消費カロリー目安：300kcal (30分)



ユーバウンド (カーディオ系)

※ミニトランポリン使用

ユーバウンドは、ミニトランポリンの特徴を生かした関節に負担の少ない、高強度プログラム。爆発的な運動量で脂肪燃焼効果や不安定なトランポリンで行うエクササイズで自然にコア(体幹)を鍛えます。トランポリンをプッシュしましょう！

**脂肪燃焼！
体幹強化！**

- 運動強度：★★★★★
- 消費カロリー：400kcal (30分)



オキシジェノ (調整系)

※マット使用

オキシジェノは、ヨガ、ピラティス、ダイナミックストレッチ、太極拳などをベースに人間本来の機能(柔軟性、可動域など)の向上を目的としたプログラムです。深い呼吸と流れるような動きで心身ともにリフレッシュすることでしょう。

**柔軟性向上！
身体の調整！**

- 運動強度：★★☆☆☆
- 消費カロリー：150kcal (30分)



メガダンス (ダンス系)

※機材必要なし

メガダンスは、ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど世界のあらゆるダンスジャンルをミックスした、シンプルでダイナミックな動きは、誰にでも楽しめる最高のダンスプログラムです。ストレス解消や健康づくり、柔軟性向上にも効果的です。

**脂肪燃焼！
ストレス発散！**

- 運動強度：★★★☆☆
- 消費カロリー：250kcal (30分)



イレブン (H.I.I.T系)

※機材必要なし

イレブンは、自重で行う全身の高強度インターバルトレーニングプログラムです。アドレナリンが放出し、体内エンドルフィンで満ち、トレーニング後の脂肪燃焼効果が続きます。

**脂肪燃焼！
心肺機能向上！**

- 運動強度：★★★★★
- 消費カロリー：300kcal (30分)



ハイパーシー (H.I.I.T系)

※マット使用

ハイパーシーは、腹筋(おなか)と臀筋(お尻)のトレーニングに特化した斬新なインターバルトレーニングプログラムです。短時間で腹筋や臀筋を鍛えることで、体幹周りの引締めやヒップアップを促します。

**ウエスト、ヒップの引き締め！
体幹強化！**

- 運動強度：★★★★★
- 消費カロリー：180kcal (30分)



エアロ (カーディオ系)

※機材必要なし

ラディカルエアロは、刺激的でエネルギッシュなエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上が期待でき、初心者も参加できる cardioエクササイズプログラムです。

**初心者向け！
脂肪燃焼！**

- 運動強度：★★★★☆
- 消費カロリー：240kcal



オリジナルヨガ (ヨガ系)

※マット使用

ラディカルヨガは、体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行う事で、脊柱の調整、内臓の活性化、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができます。

**柔軟性向上！
ストレス緩和！**

- 運動強度：★★★☆☆
- 消費カロリー：150kcal

【運動強度】

★☆☆☆☆ (低い) ★★☆☆☆ (やや低い) ★★★☆☆ (普通) ★★★★☆ (高い) ★★★★★ (かなり高い)

※ 消費カロリーはあくまでも目安です。実施者の運動レベルによって変化します。

※ バーチャルご参加の際は、水分補給はご自身のタイミングで行いましょう！

スタジオ インストラクター レッスンガイド

[FIT-EASY]
フレスボジャングルパーク店

月



yuki先生

美ボディヨガ

18:45-19:30

運動強度 ★★☆☆☆

全身をバランスよく使う内容になっています。女性らしいしなやかな身体のライン作りの方にオススメ！前半～中盤はしっかり動き、後半は呼吸を意識しながらリラックスへと誘導します。

月



yuki先生

体幹腹筋ヨガ

19:35-20:20

運動強度 ★★★★★

ヨガで柔軟性もつながら体幹腹筋を鍛えます。深い呼吸とポーズでインナーマッスルを強化。体幹を整える効果が期待。女性らしくしなやかな体幹腹筋を。男性もぜひご参加下さい。トレーニング前のウォーミングアップにもおすすめです。

火



RINO先生

目覚める朝ヨガ

9:45-10:35

運動強度 ★★☆☆☆

ヨガの呼吸法、ポーズを使い眠っていた身体や心を目覚めさせるクラスです。自分と向き合い気持ちのいい一日のスタートにしましょう♡心地の良いRINO先生の声に癒されます。

火



RINO先生

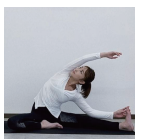
リズムダンス

10:45-11:45

運動強度 ★★☆☆☆

ダンス初心者・苦手な方も大歓迎！音楽に合わせて楽しく体を動かし、「気づいたらシェイプアップしていた♡」そんな時間を一緒に過ごしましょう！

火



yumi先生

リフレッシュヨガ

19:45-20:45

運動強度 ★★☆☆☆

トレーニング後の有酸素に最適♪筋トレ等の無酸素運動後に有酸素を取り入れると脂肪燃焼効果上がるのはもちろん、弛緩と緊張のバランスをとる流れはリラックス効果抜群！凝り固まった体をヨガでほぐしたい方にもオススメです♪

水



RINO先生

疲労回復ヨガ

18:45-19:35 第2・4週

運動強度 ★☆☆☆☆

トレーニング後や日頃の疲れを取るレッスン。ゆっくりと動きリラックス、疲労回復へと導きます。体の硬さを取り除き、巡りを良くすることで不要な「疲れた感じ」から解放。日常のストレスもリセットしていきましょう。

水



RINO先生

姿勢改善ヨガ

18:45-19:35 第1・3・5週

運動強度 ★★☆☆☆

猫背や反り腰など、姿勢不良からの体の硬さを解消し、正しい姿勢に整えていくレッスン。正しい姿勢を身につけることで、トレーニングの効率UP・怪我防止にも繋がります。

水



RINO先生

ヒット曲振り付けダンス

19:45-20:45

運動強度 ★★★★★

あの有名曲が踊れるようになってちょう！インスタ映える有名曲を1ヶ月(4~5回)かけてレッスンしていきます。初心者の方でも楽しく復習しながら踊りましょう♪

木



ともや先生

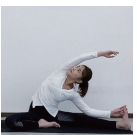
初めてのキックボクシング

19:45-20:45 定員4名

運動強度 ★★★★★

ダイエットだけでなくストレス解消にも効果的です。筋肉の量を増やして基礎代謝をアップ！全身の筋肉をバランスよく動かすことで、効率よく理想的なボディに近づけるでしょう。初心者の方も無理なく楽しくレッスンを始められること間違いなし！

金



yumi先生

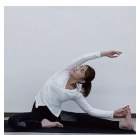
ゆるヨガ

18:45-19:45

運動強度 ★★☆☆☆

日々ストレスフルに頑張る体と心。外側の筋肉から緩めて徐々に内側へのリラックスへと導きます。お仕事、トレーニング、家事に育児。頑張る自分を休める時間にしましょう。

土



yumi先生

脂肪燃焼ヨガ

10:45-11:45

運動強度 ★★★★★

呼吸の流れに合わせてヨガの動きの連続で脂肪燃焼効果を高めます。コアの筋肉に働きかける動きでしなやかな体を作り、リラクゼーション効果の高いほぐしで、心の安定を♪柔軟性に自信がなくても問題無し！お気軽にご参加下さい♪

土



まこと先生

マットピラティス

17:45-18:45

運動強度 ★★☆☆☆

自分の手足を負荷にして体を整えます。健康や姿勢の改善、脚を細くする為に鍛えてるのに、筋肉がキレイに付いてくれない…こんな悩みがある方にオススメです♪日々の疲れを楽しく解消しましょう！

土



ともや先生

女性専用キックボクシング

14:45-15:35 定員4名

運動強度 ★★★★★

女性限定レッスンです。ダイエットやストレス解消におすすめ！周りを気にせず、思いっきり体を動かして脂肪燃焼しましょう！全身の筋肉をバランスよく動かし、理想的なボディへ♡痩せたい、ボディメイクしたい、初心者の方も大歓迎です！