

スタジオレッスン内容説明

【エアロ】 ※シューズ必要

●はじめてエアロ

エアロビクスの入門クラス。体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。

●かんたんエアロ

簡単な動きの組み合わせで行うクラスです。エアロビクスに慣れていない方におすすめです。

●初中級エアロ

体力・テクニックに自信がついてきた方へのクラスです。

●キックボクシングエクササイズ

シンプルなパンチやキックの組み合わせを楽しむエクササイズクラスです。

【ボディコンディショニング】※TRXのみシューズが必要

●マットピラティス

身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

●バリエーションピラティス

セラバンドやボール等を使いながら、ストレッチをしたり、体のコアを鍛えるクラスです。

●ポールdeピラティス

ポールを使用し、身体の本来的な形を整えながら、コアを鍛えバランスのとれた身体を作るクラスです。

●ピラティス

身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

●ボディメンテナンス

全身の筋力アップ、バランスのとれた身体づくりを目指しほぐしたり、引き締めたりします。内側からの変化を感じていきましょう。

●バレトン

「バレエ」「フィットネス」「ヨガ」の動きをアレンジし音楽に合わせてシンプルな動きをサーキット的に行うクラスです。

●コアトレ&ストレッチ

体幹部のトレーニング後、様々なアイテムを使用しストレッチを行うクラスです。

●バリエーションストレッチ&ポール

ポールや様々なアイテムを使用して全身のストレッチを行っていきます。

●ポールストレッチ

筒状のポールを使ってのストレッチクラスです。肩こりや背中のはりに効果があります。

●TRX (全ての会員種が参加可能です)

TRXサスペンショントレーナーを使用し、筋力、バランス、柔軟性、敏捷性、などを向上させるトレーニングを行います。

【ダンス】 ※ジャズダンスのみシューズ不要

●ZUMBA

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、ダンスフィットネスエクササイズで、音楽・ステップを楽しみながら行うクラスです。

●ジャズエクササイズ

曲に合わせてジャズダンスの振り付けを楽しむクラスです。

●HIP HOP

ヒップホップなどの曲に合わせてリズムの取り方や振りを楽しむクラスです。

【レズミルズプログラム】※ボディバランスのみシューズ不要

●ボディパンプ

専用のバーベルを使用し、音楽に合わせて様々なエクササイズを行うクラスです。

●ボディコンバット

パンチやキック、その他の格闘技の動きを音楽に合わせて行っていきます。

●GRIT

高強度のトレーニングと短いお休みを交互に繰り返し行っていくクラスです。

【STRENGTH】 バーベルを使用して行います。

【CARDIO】 器具は使用せず、自重でトレーニングを行っていきます。

●ボディバランス

ヨガ・太極拳・コアトレーニングなどを組み合わせたエクササイズを、音楽にのせて行うクラスです。

【ST】…筋持久力・調整力の向上を図るクラスです。【FX】…ストレッチにより関節の可動性を高めるクラスです。

●ボディステップ

ステップ台を使用し音楽に合わせて行うステップ台昇降エクササイズに集中するクラスです。

●ボディジャム

ラテンやジャズ、ヒップホップ、モダンなどあらゆるダンススタイルを取り入れたエアロビクトレーニングに集中するクラスです。

●ボディアタック

音楽を楽しみながら、ハイエナジーなカーディオフィットネスとスタミナにチャレンジするクラスです。

●SH'BAM(シバム)

HIP HOP、ラテンなど様々なダンススタイルを楽しめるクラスです。ダイナミックな動きが多く、シェイプアップ効果の高いプログラムです。

●LESMILLS CORE

音楽に合わせて、腹部全体、臀部、背部などのワークアウトを行います。その他、身体機能向上、怪我の予防にも役立つコアプログラムです。

●RPM

丘や平坦な道、山登り、スピードワークやインターバルトレーニングを通じてバイクの世界へ！

アスリートの感覚を呼び覚まし、たくさんの汗をかいてカロリーを燃やしましょう！

【ヨガ】※シューズ不要

●ヨガ

ヨガのポーズや呼吸法を練習し、身体に対する意識を高めていきます。

●ロコモヨガ

新しい国民病“ロコモ”。強くしなやかな足腰をつくるために下半身・体幹にフォーカスしたドゥオリジナルヨガクラスです。

【静】と【動】のコラボで効き目抜群！STOP THE ロコモ！

●シェイプアップヨガ

引き締め効果が高いポーズや脂肪燃焼を促すポーズで代謝を上げ、血行促進、むくみ解消、すっきりボディを目指します。

●リラックスヨガ

疲労回復に効果があるリラックス要素を取り入れたクラスです。

●からだがかたい人のためのヨガ

柔軟性を高めるだけでなく、かたい人にもとれる様々なポーズを行うクラスです。心と身体ともにゆるめていきましょう。

●ヨガピラティス

ヨガ・ピラティスの動きで身体のコア(骨盤・脊柱・深層部の筋肉)を鍛え、美しいボディラインを作るクラスです。

●ミュージックスローヨガ

音楽に合わせてながらヨガのポーズを取っていきます。ヨガからのステップアップにおすすめです。

●美尻ヨガトレーニング

バンドやヨガのポーズを行いながらお尻をトレーニングしていくクラスです。美尻を目指したい方におすすめのクラスです

●パワーヨガ

筋力を必要とするアクティブなヨガのポーズを行うクラスです。

●エアリアルヨガ

布を使用し空中で行うヨガです。関節や背骨に負担をかけることなく、余計な力を使わないで体幹を鍛えることができます。

【コラーゲンレッスン】※シューズ不要

体内のコラーゲンを生成・促進させるコラーゲンランプを使用したクラスです。

【女性限定レッスン】コラーゲンランプを使用します

●美彩心

脚、お腹、腕、デコルテと全身のケアをしていきます。リンパの流れを良くしながらデットクス効果を高めます。

●コラーゲンランプ照射タイム

スタジオのコラーゲンランプを浴びるクラスです。入場、退出が自由です。コラーゲンランプを浴びて美肌を手に入れましょう！女性限定のクラスです。

【バーチャルレッスン】レッスン動画を壁に上映するレッスンです。退出は自由なので気軽に参加できるレッスンです。

※レッスン内容によってシューズが必要です。詳細はスタッフにお聞き下さい。