

グループエクササイズ・クラス説明

一部店舗によっては実施しないプログラムもあります。詳しくは店舗スタッフにおたずねください。

どなたでも …どなたでもご参加いただけます。強度を調整しながらお楽しみください。

慣れた方 …該当のプログラムに慣れた方向けのクラスです

その他 …分類対象外プログラム

NEW …NEWプログラム

ショートレッスン

免疫ケア体操	NEW	20分	どなたでも	1.リズムストレッチ 2.ボディウエイトトレーニング 3.美腸ストレッチを行い、カラダを温め、自律神経と腸内環境を整え、いつも元気で、気持ちよく動くカラダをつくりましょう。
スタートFit ～○○○～		15～20分	どなたでも	フィットネスの定番エクササイズだけで構成したショートプログラム。有酸素運動や筋トレ、ストレッチなど各種ご用意しております。初めての方から安心してご参加いただけるプログラムです。

筋力トレーニング

健康エール	15～45分	どなたでも	筋力UP、血管の若返り、姿勢改善、腰痛予防、柔軟性UPまでティップネスのノウハウを一つにまとめたオールインワンプログラム。皆様の健康を応援（エール）します！
整えウオーク	15～45分	どなたでも	運動を楽しむカラダには、まず「整えウオーク」から始めよう！股関節、肩甲骨周りの柔軟性と筋力を高めることで、自然と「速歩き」が出来ることを目指したプログラムです。走るよりもカラダへの負担が少なく、健康増進はもちろん、きれいな姿勢、カラダを動かすことが楽しくなるポジティブエクササイズです！
メリハリ ABS/HIP/UPPER BODY	20分	どなたでも	正しいムーブメントづくりと筋力トレーニングで構成された【ティップネスオリジナルメソッド】Beauty Techniqueを音楽に合わせてリズムカルに行うことで、効率的に理想のお腹・お尻・上半身をつくるボディメイク系ショートプログラムです。
【MOVE BODY】POWER	30～45分	どなたでも	専用の器具（重り）を使って全身を鍛える筋トレを行います。引き締まったボディラインを目指しましょう。音楽を感じながらリズムカルに動くことで、ジムのマシントレーニングが苦手な方でも楽しく続けることが出来ます。
シェイピング	30～45分	どなたでも	ダンベル・チューブ・ボール等の様々な器具を使い、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。一人のトレーニングが苦手な方や、筋力トレーニングの基礎を学びたい方におすすめです。

カーディオトレーニング

【MOVE BODY】SHAPE	30～45分	どなたでも	専用のステップ台を使って、筋トレと有酸素運動を融合させたエクササイズです。体力を支える筋力と持久力を向上させながら、効率的に体脂肪を燃やすダイエットプログラムです。
ファーストビクス	40分	どなたでも	シンプルでありながら、ダイナミックな動きやバランス動作、パワフルなムーブなどバラエティ豊かな内容で運動の楽しさを実感できます。奇数日はエアロビクス、偶数日はステップを行います。どなたでもしっかり汗をかけるエントリープログラムです。
エアロ1	40分	どなたでも	エアロビクスダンスの基本的な動作を行います。簡単な筋力トレーニングを行う場合もありますが、回転動作などの難しい動きは含まれませんので安心してご参加ください。シェイプアップや、体力作りにおすすめです。
ステップ1	40分	どなたでも	ステップエクササイズの基本的な動作をつなぎ合わせながら、持久力を高めています。回転動作は含まれませんので安心してご参加ください。シェイプアップや、体力作りにおすすめです。
エアロ2	50分	慣れた方	回転やジャンプなどの動作を含んだコンビネーションを行います。エアロビクスダンスの基本をマスターし、体力に自信がついた方におすすめです。シェイプアップ、持久力向上におすすめです。
ステップ2	50分	慣れた方	回転やジャンプなどの動作を含んだコンビネーションを行います。ステップエクササイズの基本をマスターし、体力に自信がついた方におすすめです。シェイプアップ、持久力向上におすすめです。

格闘技系

【MOVE BODY】FIGHT	30～45分	どなたでも	ボクシング、キックボクシング、空手など、格闘技の動きを取り入れたエクササイズです。音楽を感じながらリズムカルにカラダを動かすことで、脂肪燃焼効果が期待でき、汗をかく爽快感をご体感いただけます。
------------------	--------	-------	--

ダンス

はじめて+ダンス名	30分	どなたでも	各種ダンスプログラムの基本的な動作を行うクラスです。初めての方にも無理なくお楽しみいただけます。楽しくダンススキルを身につけましょう。
ZUMBA	30～60分	どなたでも	ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスです。音楽のリズムとテイストで、まるでパーティーのように楽しむことができるZUMBA。音楽が織り成すZUMBAのパワーと効果を是非ご体感ください！
RITMOS	30～60分	どなたでも	RITMOSは音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。各種ダンス（ヒップホップ、ラテン、ダンス、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなど）の要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。3ヶ月ごとにアップデートをするプレコリオプログラムです。
やさしい+ダンス名	45分	どなたでも	各種ダンスの基本動作～アレンジ動作を中心に行うクラスです。初めての方から、少し慣れてきた方におすすめです。ダンススキル向上を目指します。
HULA HULA (フラフラ)	45分	どなたでも	伝統あるハワイのフラのプログラム。下半身でリズムを取り、上半身で歌詞を表現するフラの基本を踏まえながらも、本格的にはなりすぎず、フラ経験がない方でも気軽に楽しめるダンスクラスです。
ベリーダンスフィットネス	45分	どなたでも	オリエンタルな音楽に身を委ね、ベリーダンス独特の動きでコアマッスルを鍛えるプログラム。美しく、かつ健康的なボディラインやお腹周りを作りたい方に効果的なプログラムです。
BAILA BAILA	45分	どなたでも	マンボ、サルサ、ルンバ等の陽気で情熱的なラテン系ダンスに、ハウス、ヒップホップなどをアレンジしてつくられたダンスプログラム。ラテンのリズムに合わせて、気になるウエスト周りやヒップなどを意識的に動かすのでボディメイクにも効果的です。
【Hip Make Dance】 BUMBUM	45分	どなたでも	「高さ」「丸み」「奥行き」の3つが「理想のヒップ」の世界基準！ラテンのリズムに合わせた楽しいオリジナルダンスで、ヒップに「今までにない刺激」をあたえ、立体的な理想のヒップをつくる、ダンスプログラムです。
BIG DANCE	45分	どなたでも	B:Ballroom I(y):スペイン語で「&」 G:GYM(フィットネスクラブ)。ペアではなく一人で踊る社交ダンスプログラムです。社交ダンスのラテン（サンバ、チャチャチャ）、スタンダード（タンゴ、ワルツ）等のダンススキルを習得。社交ダンスならではの美しい所作が身につく事も魅力のひとつです。
UNIVERSAL MUSIC WORLD DANCE	45分	慣れた方	ユニバーサルミュージック所属の超有名海外アーティストの楽曲にのせて、プロモーションビデオさながらの本格的なコリオグラフィーを楽しむ、至極のダンス&ワークアウトプログラム。ダンススキル向上、ボディメイクしたい方におすすめです。

TRX			
TRXフローストレッチ	20分	どなたでも	TRXを使用したリカバリープログラム。 TRXが導く動きを利用し、今までよりカラダがさらに遠くに伸びる実感ができるプログラムです。
TRXカーディオサーキット	20分	どなたでも	TRXを使用した燃焼系プログラム。 4種目をサーキット形式で行うことで、短時間で効果的にシェイプアップが可能なプログラムです。
TRXオールワークアウト	20分	どなたでも	TRXを使用することによって、自然な動きの中で全身を立体的に使うことができる筋力トレーニング。 レッスン毎のテーマに合わせ、ターゲットにフォーカスできるプログラムです。

調整・リラクゼーション			
【MOVE BODY】 CONDITION	30～ 45分	どなたでも	ヨガ、ピラティス、ストレッチ、太極拳、ダンスなどの運動メリットと楽しさを融合させ、カラダとココロのコンディションを整えます。 ライフスタイルにルーティンとして取り入れてください。
アロマヒーリングストレッチ ／ヒーリングストレッチ	20～ 60分	どなたでも	アロマオイルの芳香浴を楽しみながらストレッチを行います。心身の疲労回復を目的としたストレッチをおこなうリラクゼーションクラスです。 ※ヒーリングストレッチはアロマオイルを使用致しません
アクティブストレッチ	30分	どなたでも	静的なストレッチにコアを鍛える動作や、曲線的な動きを融合したエクササイズです。 「フレックスクッション®」を使い、骨盤の理想的な角度を維持しながら正しい動きでストレッチをすることで、柔軟性の向上を目指します。
骨盤リズムダイエット	30～ 45分	どなたでも	筋膜ライン（筋肉を覆う膜）を意識したストレッチで効率の良いスムーズな動きの準備を行い、簡単な骨盤のリズム運動で骨盤周辺の筋肉を満遍なく刺激していきます。くびれ作りやウエストの引き締め、美しいボディラインを目指す方におすすめのプログラムです。
美姿勢ワークアウト	45分	どなたでも	背骨×骨盤にフォーカスした調整系プログラム。しなやかな背骨と土台となる骨盤をつくり、正しく運動させることで、“美姿勢”へ導きます。 快適で、代謝が良く、美しい身体を手に入れましょう。
B to Bバランス	45～ 60分	どなたでも	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズをベースに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身の調和をはかる新感覚の美bodyエクササイズです！

ヨガ・ピラティス			
カラダしほるYOGA	30～ 45分	どなたでも	シェイプアップに効果的なYOGAのポーズを繰り返し、気になるウエスト・ヒップ・脚まわりを中心に引き締めます。 体脂肪の燃焼を促し、じんわり流れる汗とともに達成感を得られます。どなたでも始められ、カラダもココロもスッキリするYOGAです。
カラダほぐすYOGA	30～ 45分	どなたでも	日々蓄積される疲労やコリ・ストレスにヨガで優しくアプローチ。ゆったりとしたストレッチ動作とヨガのポーズで、カラダを芯からほぐしリセットします。深いリラクセス感を得られ、呼吸や自律神経が整うことで免疫力向上も期待できます。
PILATES Inner Design	30～ 45分	どなたでも	年齢とともに衰えやすい肩甲骨、骨盤底筋群、足底を中心にピラティスメソッドでアプローチをおこない、機能改善、向上を目指すプログラムです。内側から整え、しなやかにバランスのとれた身体を目指しましょう。
PILATES BODY MAKE	30～ 45分	どなたでも	ピラティスが創る究極のウエストライン。 アイテムを使い、より楽にお腹まわりへの刺激を得ることができます。メリハリのあるボディを手に入れましょう。
HATHA YOGA ディープ プレス フロウ	45～ 60分	どなたでも	ポーズ・呼吸法・リラクゼーション・瞑想を融合したプログラム。400回の深呼吸とポーズを連動させることで、ココロとカラダに働きかけていきます。バランスのとれた体作りを目指す方や心身ともにリフレッシュしたい方におすすめです。
ヨガ	60～ 75分	どなたでも	呼吸法とヨガのポーズを中心に行うプログラム。心身のバランスを整え、リラクセス効果が期待できます。 柔軟性を向上したい方や集中力を高めたい方におすすめです。

オリエントタル			
太極拳	60～ 75分	どなたでも	気と技を取り入れた中国伝統の武術を学ぶプログラム。穏やかな円の動きと自然な呼吸で、新陳代謝や内臓機能を高めることを目的としています。心身のリラクセス効果、健康の維持・回復効果が期待できます。
気功	60～ 75分	どなたでも	中国に4000年以上も前から伝わる伝統的な自己鍛錬法を学ぶプログラム。 生命のエネルギー源である「気」を調整することで、免疫力、治癒力、調整力を高め、心身ともに元気になることを目的としています。

アクアプログラム			
アクアウォーク	15～ 20分	どなたでも	55種類の水中ウォーキングバリエーションを学べるクラス。前・横・斜め・後ろ歩き以外にも、ビート板やボールを使用したツールパートもお楽しみ頂けます。水中ウォーキングにこれからチャレンジしようと思っている方や、様々なウォーキングを学びたい方にオススメです。
ウォーク&ジョグ	30分	どなたでも	水中でのウォーキング・ジョギングの動作をバリエーションを広げながら行います。リズムを変えたり、膝を持ち上げたりすることで可動する筋肉を変えていきます。水の中で絶えずカラダを動かしているので、持久力アップも目指せます。
ウォーターラッシュ	30分	どなたでも	ボクシングや空手など格闘技の動きを水中で行うクラス。音楽に合わせて声を出しながら、パンチやキックの動作をアクティブに行います。動くたびに水の抵抗がかかる為、脂肪燃焼と筋力アップに効果的です。短時間で集中してシェイプアップしたい方、ストレスを解消したい方におすすめです。
AQUA CAMP	30分	どなたでも	シンプルかつダイナミックな動きで、効率的にシェイプアップできるプログラム。20秒前後の高強度運動と短い休憩を交互に繰り返すインターバルトレーニングです。30分間集中して行うことで、運動後も代謝の高い状態を維持します。短時間で効率的にシェイプアップしたい方におすすめです。
アクアダンス	30～ 45分	どなたでも	水中版エアロビクスの様々なバリエーションを行います。水の中では抵抗がかかるので、使っている部位を意識しながら大きく動かすことで、運動強度も上がりやすくなります。効果的に有酸素運動が出来るので、シェイプアップをしたい方におすすめです。
アクアミット＋F	30～ 45分	どなたでも	アクアミットを着用し、水の抵抗を利用しながら筋力トレーニング・有酸素運動・バランストレーニングを行い、トータルコンディショニングを目指すクラス。水のチカラで動けるカラダを目指します。筋力アップしたい方やシェイプアップしたい方におすすめです。

スイム			
はじめてスイム	20分	その他	水中での呼吸方法・姿勢・キックの練習を中心に行うクラスです。水に慣れることから始めるので、水に顔をつけたことがないという方でも安心してご参加頂けます。これから泳ぎを習得したいという方や泳ぐときの基本姿勢を学びたい方におすすめです。
〇〇入門	20～ 30分	その他	各泳法のキックや手の動作を中心に、基本的な動きを習得するクラス。 はじめての方から、もう一度基礎から学びたいという方におすすめです。
クロール／平泳ぎ 背泳ぎ／バタフライ	20～ 30分	その他	各泳法の呼吸法やコンビネーション（キックと手の動きの組み合わせ）を習得するクラス。 25M泳げるようになりたい方やレベルアップをしたい方におすすめです。
フィンスイム	20～ 30分	その他	フィン（足ひれ）を付けて泳ぐことを楽しむクラスです。25m泳げる方であればどなたでもご参加頂けます。 しなやかに効果的なキックの練習をしたい方や、非日常の推進力を楽しみたい方におすすめです。