

スタジオプログラム			
エアロビクス	時間	消費カロリー	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	240	初心・初級者：はすまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	360	初中級者：はすむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	400	エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。
ラテンエアロ	50	350	エアロビクスにラテンのテイストを加えたダンサブルなクラス。
ステップ	時間	消費カロリー	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	240	初心者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。下半身強化にも最適なクラス。
エンジョイステップ	45	360	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
LES MILLS	時間	消費カロリー	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
LES MILLS TONE シングルピーク	45	400	シングルピーク→1回ピークがあります。ダブルピーク→2回ピークがあります。
LES MILLS TONE ダブルピーク	45	400	
LES MILLS TONE	30	200	カーディオ・ストレンクス・コアの3種類で5曲の組み合わせで行います。
CXWORX	30	250	体幹、主に腹部・臀部・背部を中心に効かせる最強筋力トレーニング。
ボディバンプ60	60	540	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディバンプ45	45	405	
ボディコンバット60	60	540	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット45	45	405	
ボディジャム60	60	480	様々なダンスの要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディステップ45	45	405	ステップ台を使用したパワフルなエアロビクスプログラム。
ボディステップ30	30	330	
ボディステップ60	60	540	
ボディバランス60	60	180	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。
ボディバランス45 FX (フレキシビリティ)	45	135	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。股関節周り、背骨周り、背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。
ボディバランス45 ST (ストレンクス)	45	135	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディアタック60	60	540	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。
ボディアタック45	45	360	
ボディアタック30	30	330	
GRIT ストレンクス	30		ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレンクストレーニングです。
GRIT カーディオ	30		ランニング動作を軸にした自体重トレーニングです。
GRIT アスレチック	30		ジャンプ動作を軸にしたプライオメトリクストレーニング
ヨガ・ピラティス・調整系	時間	消費カロリー	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるクラス。
ヨーガ	60	150	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
ボディメイクヨガ	45	135	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ピラティスベーシック	45	135	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
RPBスタイルコントロール	45	220	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。
ホットYOGA45ek(エーク)	45	180	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do(ドー)	45	180	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ダンス	時間	消費カロリー	※様々なジャンルのダンス系プログラム
はじめてヒップホップ	50	200	初めての方でもダイナミックにヒップホップにのせて踊ります。発汗作用も抜群です。
アイドルダンス	50	200	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分です。
フラダンス	60	240	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
ベリーダンス	60	240	お腹を中心に動くダンス、シェイプされたお腹周りを作ります。
ベリーシェイプ	45	240	ベリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。
メガダンス	45		世界中のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。
ZUMBA	45	360	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。

スタジオプログラム			
その他 プログラム	時間	消費カロリー	※その他のプログラム
太極拳	60	180	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。
ショートプログラム	時間	消費カロリー	※初心者・初級者お勧めのプログラム。途中参加・途中退場が可能なプログラムです。
ポール	20	60	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。
ウェーブストレッチ	20		専門ツールを使用し、ほぐし、ストレッチ、筋トレを行うコンディショニングプログラム。
筋膜リリース	20		専門ツールを使用し、圧をかけて筋肉を緩ませ、関節可動域を広げるプログラム。
フローストレンクス	20		TRXを使用したファンクショナルトレーニング。パフォーマンス能力の向上体幹強化代謝機能の向上を目的としたクラスです。
TRXREX	30		最新のトレーニング要素を取り入れた高強度トレーニングです。
エナジーフィット	45		心拍を管理しながら、ランニングと筋トレを行う高強度インターバルトレーニングです。
プールプログラム			
アクアビクス	時間	消費カロリー	※水の特性を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア45	45	180	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
アクアミット	40	160	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット(グローブ)使用)
アクアシェイプ	45	180	気になる部分を集中的に使用し、引き締め効果をねらうクラス。(ヌードル、ビート板使用)
水中ウォーキング	時間	消費カロリー	※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。
ヘルシーウォーキング	30	120	ツールを使用し引き締め効果を感じながら行う水中ウォーキングクラス。
腰痛・膝痛予防ウォーキング	30	120	腰・膝などの関節痛の改善を目的としたウォーキングクラス。
成人水泳	時間	消費カロリー	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
水泳スクール	60	240	有料：個人の泳力に合わせたレッスンを行う水泳スクール。(初級、中級)
その他 プログラム	時間	消費カロリー	
水中バレー	30	90	円陣パスや試合形式で水中バレーボールを楽しみます。

※上記の消費カロリー表示は、エイムにおける目安とさせていただきます。

※カロリー表示は、体重60kgの方の目安となります。

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承ください。
- プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降、プール:10分以降)
- 次のプログラム参加の場合、レッスン開始20分前から2列にてお並びください。20分以上前の場所取りはご遠慮ください。
- ホットYOGA参加の際は大きいタオル1枚・500mlの水分が必要となります。

