

※エム全店共通プログラムになります。

黄色 のレッスンは現在フェイス店で行われているプログラムです。

| スタジオプログラム | | |
|---------------------------|----|--|
| かんたんプログラム | 時間 | ※すぐに楽しみ、続けられるプログラム。 |
| エイムいきいき筋カトレニング | 60 | 椅子に座った状態で、小さなボールやゴムバンドを使用し、簡単な筋カトレニングを行います。 |
| エアロビクス | 時間 | ※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。 |
| はじめてエアロ | 30 | 初心・初級者：エアロビクスが全く初めての方向けのクラス。 |
| ベーシックエアロ | 40 | 初心・初級者：はず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 | 初中級者：はず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 | 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。 |
| ステップ | 時間 | ※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 | 初心・初級者：ステップ台を使った基本的な動きに慣れていくクラス。 |
| エンジョイステップ | 45 | 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。 |
| マスターステップ | 60 | 中上級者：ステップクラスの楽しさ・効果を十分に感じられるクラス。 |
| その他 エアロビクス | 時間 | ※個性的な特徴のあるエアロビクスクラス。 |
| ラテンエアロ | 50 | 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。 |
| レスミルズプログラム | 時間 | ※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。 |
| ボディバンプ45 | 45 | 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60 | 60 | |
| ボディコンバット45 | 45 | 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60 | 60 | |
| ボディステップ30 | 30 | 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45 | 45 | |
| CX WORX | 30 | 主に腹部全体・臀部・背部を強化する30分間の最強筋肉トレーニングプログラム。 |
| ボディアタック45 | 45 | 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。 |
| ボディバランス45FX (フレキシビリティ) | 45 | 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45ST (ストレングス) | 45 | 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。 |
| ボディバランス60 | 60 | 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。 |
| ヨガ・ピラティス | 時間 | ※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出来るクラス。 |
| ボディメイクヨガ | 45 | 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。 |
| ヨーガ | 60 | 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。 |
| ピラティスベーシック | 45 | 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。 |
| ダンス | 時間 | ※様々なジャンルのダンス系プログラム。 |
| アイドルダンス | 50 | 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 | 50 | フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。 |
| はじめてヒップホップ | 50 | 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。 |
| ヒップホップ | 60 | ダイナミックにヒップホップに乗せて踊ります。発汗効果も抜群です。 |
| ベリーダンス | 60 | ベリー＝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 | ベリーダンスの動きを使いお腹周りを中心としたエクササイズを楽しく踊りながら実感できるプログラム。 |
| ZUMBA45 | 45 | 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 |
| MEGADANZ45 | 45 | 世界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プログラム。 |

| スタジオプログラム | | |
|-------------------|----|--|
| その他 プログラム | 時間 | ※その他のプログラム。 |
| 太極拳 | 60 | 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。 |
| ウェーブストレッチ | 20 | 専用ツールを使用し、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。 |
| ポールストレッチ | 20 | 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。 |
| 筋膜リリース | 20 | 専用ツールを使用し、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。 |
| ずっと健康ストレッチ | 15 | 股関節・肩関節・骨盤・背骨など大きな関節を中心に、動的にストレッチを行うプログラム。 |
| BtoBスタイルコントロール | 45 | 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。 |
| KIMAX30 | 30 | ボクシング、ムエタイ、キックなどあらゆる格闘技の要素を倒立式サンドバックに |
| KIMAX45 | 45 | 直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム。 |
| ホットプログラム | | |
| ホットプログラム | 時間 | ※高温多湿の中で運動を行い、発汗・代謝アップ・シェイプアップ効果を高めます。 |
| ホットYOGA30 | 30 | 座位のポーズを多く行い、低い姿勢で特に呼吸に意識し発汗効果を感じるクラス。 |
| ホットYOGA45ek (エーク) | 45 | 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 | 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。 |
| プールプログラム | | |
| アクアビクス | 時間 | ※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 | 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。 |
| アクアシェイプ | 40 | 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) |
| パワーサーキット | 45 | 手足に抵抗具をつけ音楽に合わせて水中運動を行うシェイプアップクラス。(バル、ブーツ使用) |
| アクアコンバット | 30 | アクアビクスに格闘技の要素を取り入れたエキサイティングなクラス。 |
| その他のプログラム | 時間 | ※その他のプログラム。 |
| 水中バレー | 45 | 円陣パスや試合形式で水中バレーボールを楽しみます。 |
| 水中ウォーキング | 時間 | ※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。 |
| 腰痛・膝痛予防ウォーキング | 30 | 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。 |
| シェイプウォーキング | 30 | 短時間のウォーキングで脂肪燃焼・シェイプアップ効果をねらうクラス。 |
| 成人水泳 | 時間 | ※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 | 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、上級) |

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承下さい。ホームページや掲示板等でご確認下さい。
- プログラムの途中入場はご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降 プール:10分以降)



エムフェイス
Instagram公式アカウント
各種イベント、トレーニング動画や
運動に関する知識を配信しています



エムフェイス
LINE公式アカウント
会員の皆様へ、いち早く店舗
からのお知らせが届きます



エムフェイス
公式ホームページ
エムフェイス、エム各店舗
の情報が載っています

お問い合わせは… **エムフェイス** 076-274-7111 **エム21** 076-240-0210 **エムムーンフォート** 076-268-6000 **エムスカイシップ** 076-232-8000