

スタジオプログラム		
エアロビクス	時間	※様々なジャンルのダンス系プログラム
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。
ベーシックステップ	40	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。
21世紀美容体操	時間	美しくしなやかなカラダ作り
Sintex Beauty	60	スロウペースで背骨を動かす有酸素運動と、背骨と体幹の筋トレ、そしてストレッチ。
かんたんプログラム	時間	※すぐに楽しめ、続けられるプログラム。
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。
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。
ヨーガ	時間	※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。
ハタヨガ	60	基本的なポーズで身体を整え、ゆったりとした呼吸で気持ちを落ち着かせます。身体と心のバランスを保ちます。
アナトミックリラクセス	60	さまざまなヨガの流派の原点でもあるハタヨガをベースに、身体の構造に基づき、呼吸を大切にしながら、丁寧に安全にポーズをとっていきます。自力整体を目指した、心身に活気と深いリラクセス効果を実感できるヨガクラスです。
ヴィンヤサヨガ	60	ポーズと呼吸を連動して行い、ご自身と向き合うことで姿勢を整え、身体の力強さを導き、柔軟性を高め、集中力を高めるのに最適な、動くヨガのスタイルです。
ほねヨガ	60	骨と関節を感じながらセルフ整体とヨガのポーズで全身を緩めて整えます。
リラクセス	60	深い姿勢(座位やうつ伏せ)のアーサナで、エネルギーの陰を深めます。陰(血と気の流れをよくして心身のストレスを解放する、解放を目指す、手放す、緩和する)
LESMILLS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。
ボディパンプ45	45	重さを自由に換えられるバーベルやプレートを使用し、個人の筋力に合わせて行う全身シェイプアッププログラム。
ボディパンプ	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	
ボディアタック30	30	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	
ボディアタック	60	
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。
ボディジャム	60	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。
ボディバランス	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。
GRITシリーズ		有料:540円 定員:20名 高強度インターバルトレーニング。少人数制で自分を追い込みます。
GRIT ストレングス	30	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレングストレーニング。
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。
GRIT プライオ	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。
ダンス	時間	※様々なジャンルのダンス系プログラム
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。
バレトン	45	バレエ、ヨガなど一連の動作を流れるようにつなぎ合わせて動き続ける有酸素運動。
ZUMBA	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。
ホットリゾート	60	ホットスタジオの無料開放。心地よい空間で横になったり、ストレッチを行うクラス。

ジムプログラム		
オムニア	時間	サーキットトレーニング(定員8名)誰でも楽しく、簡単に短時間で運動できるサーキットトレーニング。
オムニア健康体操	15	ストレッチと簡単な筋カトレーニングを行います。運動不足解消やウォーミングアップに最適です。
オムニアルードス	20	運動が苦手な方や初めてオムニアを使う方におすすめ。オムニアベーシッククラスです。
オムニアアーデント	20	ルードスより少し強度を上げて、より引き締め効果、体力向上につながります。
筋膜リリース	時間	オムニアの場所で行うコンディショニングプログラム
筋膜リリース	20	ツールを使用して筋膜をほぐします。疲労回復、パフォーマンス向上、痛みの改善に最適です。

「ホットプログラム」
より安全性を高める為、以下の方はプログラムの参加をご遠慮いただきます。
「心疾患・脳血管疾患の有病者、又は過去に発症経験のある方」「高血圧症の方(薬服用者)」
※エイムにおいて要管理者とみなされた方は参加不可とさせていただきます。
「参加前の血圧が収縮期血圧(上)140mmHg以上あるいは拡張期血圧(下)90mmHg以上の方」
※高血圧による薬服用者であっても参加前血圧が140/90以下であれば参加可能です。
「睡眠不足、二日酔いなどの体調不良の方」
参加には以下の準備が必須となります。
「大きめのタオル1枚(バスタオル程度がオススメです)」
「水分500ml以上(1ℓ以上がオススメです)」
※サウナスーツ等は不可となります。

- スケジュールは変更・代行になることがあります。あらかじめご了承下さい。
- プログラムの途中入場(5分以降)、途中退出は安全上ご遠慮下さい。
- 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。