

スタジオプログラム		
エアロビクス	時間	初心者におすすめの音楽に合わせて動くエアロビクスクラス
ベーシックエアロ	40	はずまない動きだけでエアロビクスのステップに慣れていく初級者クラス。
エンジョイエアロ	40	基本のステップに慣れた方が行う、初中級エアロビクスクラス。脂肪燃焼などに最適のクラス
Sintex	時間	美しくしなやかなカラダ作りに最適な女性におすすめのクラス
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。
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。
LESMILLSプログラム	時間	世界15,000クラブ以上で楽しませている世界共通のフィットネスプログラム
ボディパンプ	-	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。
ボディコンバット	-	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。
ボディアタック	-	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。
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	-	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	-	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。
ボディステップ	-	ステップ台を使って行うエアロビクスプログラム。ヒップや太ももの引き締めに効果的です。 偶数日に筋トレも行うアスレチッククラス、奇数日は速いステップでリズムを楽しめるクラシッククラスを行います。
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。
ヨーガ	時間	集中力を養い、心と体のバランスを整える各種ヨガクラス
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。
アナトミックリラックス	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ック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。
リラックス	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)

●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1列にてお並びください。

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力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。
かんたんプログラム	時間	誰でもすぐに楽しめ、続けられる20分間クラス
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。
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。

ホットプログラム		
ホットヨガ	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るホットヨガクラス
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を行い、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。心地よい空間でストレッチなどができます。インストラクターによる指導はありません。

コラーゲンプログラム (BLUEROSE会員専用)		
コラーゲンプログラム	時間	コラーゲントリートメントランプを使うオリジナルプログラム
美彩心	60	コラーゲントリートメントランプを浴びながら、セルフマッサージを行うクラスリンパの流れを良くすることでデトックス効果を高め、肌の新陳代謝を整えます。運動が苦手の方でもできるクラス
コラーゲンヨガ	45	高温多湿の中でコラーゲントリートメントランプを浴びながら行うヨガクラス！コラーゲンによる美容効果とホットヨガによる運動の効果が融合したプログラム

ホットプログラム、コラーゲンプログラムの注意点

【以下の方はプログラムの参加をご遠慮頂きます】

- ①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
 - ②高血圧症の方(薬服)
 - ③参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(用者)
 - ④エイムにおいて要管理者とみなされた方
 - ⑤睡眠不足、二日酔いなどの体調不良の方
- ※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。

【持ち物】

- 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。

【参加方法】

- チケット配布は22名様とさせていただきます。
- 20分前にスタジオ前にてチケット配布を行いますのでチケットをお取りください
- スタジオの扉が開きましたらインストラクターにチケットを渡し入室ください