



# 2025年 5月 GWプログラム 内容

難易度★は初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
難易度★★以上はプログラムの中にレベルの高い動きが出てくる場合があります。

難易度 ★	靴	内容	難易度 ★	靴	内容
はじめてエアロ	○	簡単な動きを用いて、楽しみながらシェイプアップします。走る・ジャンプの動作は行いません。	ヴォーカリズム	×	フィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう！
エアロウォーク(初級)	○	歩く動作を変化させたエアロビクスの簡単なステップを使用し有酸素運動を行います。	バレトン	×	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを組み合わせた総合エクササイズ！しなやかな身体を作りましょう。
STEP(初級)	○	ステップ台の昇降の基本的なフットパターンを楽しむ、初級者向けの脂肪燃焼クラスです。	ヨーガ	×	呼吸・ポーズ・瞑想を通じて身体の歪みや内臓の調子を整えます。
かんたんピラティス	○	骨盤・背骨の位置、姿勢を整えながら体幹部を強化します。	アクティブヨーガ	×	ヨーガでアクティブに動く、筋力アップを目的としたプログラムです。
姿勢改善エクササイズ&ストレッチ	○	猫背や反り腰などの姿勢からくる身体の疲れや痛みを改善するための体操を行います。使い過ぎて負担のかかる部分を伸ばし、使われずに弱くなっている部分を鍛えます	セルフコンディショニングヨーガ	×	季節に沿ったいくつかのツボ刺激や、セルフマッサージなども交えながら、無理なくゆっくりと丁寧に動いていきます。
姿勢改善トレーニング	○	姿勢が正しいかをチェックしながら、改善する為の筋力トレーニングを行います。	ツールで深めるヨガ	×	ヨガブロックを使い、よりわかりやすくヨガを深めて行きます。身体が硬いとお悩みの方も安心して楽しめます。
骨盤&ボディメイク	×	骨盤の歪みを改善し、お腹とお尻の引き締めを行います。体幹を鍛える事でバランス感覚を高めます。	アロマヨーガ	×	ヨーガとエッセンシャルオイル(精油)を使用した芳香浴で、心と身体を整えていきましょう。
骨盤エクササイズ	×	骨盤を動かす運動で、姿勢の改善・身体の歪みを調整します。	美姿勢骨盤ケア	×	骨盤を中心に全身の歪みを解消し、姿勢を美しく整えるストレッチやエクササイズを行います。
筋肉トレーニング(初級)	○	ダンベル・チューブ・マット等を利用した運動で、筋力アップ・シェイプアップ・体力向上を目指します。	ボディケアストレッチ	×	自分の身体を自分で守るをテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整していきます。
はじめて健康体操	○	健康維持には欠かせないストレッチや筋力トレーニングを行います。	ZUMBA	○	ラテン系の音楽に合わせて様々なステップを踏む有酸素系ダンスプログラムです。
いきいき健康体操	○	生活習慣病予防や改善、筋肉・骨・関節などの障害を予防するための簡単な体操を行います。	カーディオダンス	○	色々なジャンルの音楽で楽しく踊る有酸素プログラムです。
健康体操	○	リズム体操でからだをほぐし、簡単なエクササイズや脳トレを行います。	スニーカーフラメンコ	○	靴下、素足でもOK!フラメンコの陽気なリズムに合わせて楽しく踊れます。眠っている情熱を呼び覚ましましょう！
かんたんリズム体操	○	リズムに合わせてかんたんな有酸素運動や機能改善の体操、ストレッチを行い、総合的な体力の維持増進を目指します。	はじめてK-POP	○	K-POPの音楽を使用し、ダンスの細かな動きをしていくプログラムです。
肩こり・腰痛解消教室	○	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながらエクササイズを行います	はじめてJAZZHIPHOP	○	JAZZ DANCEのしなやかな動きとHIPHOPの力強い動きをミックスさせたジャンルに挑戦します。シンプルな振り付けでダイナミックに踊りましょう！
腰痛・肩こり体操	○	優しい体操とストレッチで、楽しく動きながら腰、肩の痛みや凝りの改善を目指すクラスです。	はじめてストリートダンス	○	HIPHOPやハウスなど、様々なダンスを基礎からゆっくり練習します。振りも学びながら楽しく踊りましょう！
すっきり健康運動	○	簡単なストレッチやエクササイズで身体の機能改善を目指します	オリジナルダンス	○	初心者の方にオススメです！ダンスのジャンル問わずダンスを楽しみたい方に向けて講師がオリジナルに作ります。
やさしい一楽庵太極拳(初級)	○	のびやかでゆっくりとした太極拳の動きで、心と体をリフレッシュしましょう	コアファンクショナルワークアウト	○	お腹周りやお尻などの体幹部を鍛え、姿勢改善や腰痛予防・改善、身体の歪みを調整します。
ハーモニズム	×	世界の童謡、唱歌、スタンダードな名曲を大きな声で歌いましょう！誰でも気軽に歌えるコーラスレッスンです	マーシャルワークアウト	○	音楽に合わせて格闘技の動きで全身を動かす有酸素運動です。運動初心者の方から楽しく動けるクラスです。
難易度★★	靴	内容	難易度★★	靴	内容
オリジナルエアロ	○	エアロビクスのコンビネーションが楽しめる、オリジナルシェイプアップクラスです。エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです。	K-POPダンス	○	今流行りのKPOPミュージックに合わせて完全コピーでレッスンをしていきます。洗練されたダンススタイルになります！
脂肪燃焼エアロ	○	全身を使って大きく体を動かし、シェイプアップしていくエアロビクスです。	J-POPダンス	○	JPOPの曲でヒップホップやジャズ要素を入れ込んだダンススタイルになります。
脂肪燃焼エアロ(中級)	○	リズムに合わせて全身を使って大きく体を動かします。エアロビクスのコンビネーションも楽しめるシェイプアップクラスです。エアロビクスに慣れた方が対象の中級クラスです	HOUSE GROOVE	○	HOUSEの音楽に合わせて、ステップを中心に楽しくダンスしましょう！
ダンスエアロ	○	エアロビクスをベースにダンスの要素を足したプログラムです。音楽に合わせて気持ちよく汗をかきましょう。	MOSSA Group Centergy	×	ヨーガとピラティスを融合させ、体幹部の強化やバランス、柔軟性の強化を目指します。
シェイプSTEP(中級)	○	STEPで楽しく動きながら、ダイエットや脂肪燃焼を目指すクラスです。STEPに慣れてきた方が対象の中級クラスです。	難易度★★★	靴	内容
ピラティス	×	骨盤・背骨の位置・姿勢を整えながら体幹部を強化します。筋肉を意識し、身体の内側から引き締めるクラスです。	MOSSA Group Fight	○	総合格闘技の動きをエクササイズとして取り入れたプログラムです。心肺機能向上、脂肪燃焼、ストレス解消！
パワーヨガ	×	ヨーガのクラスでも筋力アップの動きを取り入れ、体力向上・引き締めを目指します。	MOSSA Group Power	○	バーベルを使用し、エキサイティングな音楽に合わせて全身の筋力トレーニング！

※ レッスン開始時間後のスタジオ入室はできません。  
※ レッスン受講中にスタジオから退室して整理券をとる行為はご遠慮ください。