

スタジオプログラム（スタジオ A） 内容紹介

カテゴリー	教室説明
レインボー体操 （川崎）	椅子を使って頭の体操・生活に必要な筋肉づくりを中心に行います。 楽しい日常生活を目指して頑張りましょう！ （主に60歳以上の方を対象）
サーキット トレーニング （川崎）	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返して効率的な脂肪燃焼を目指します。エアロ、パンチ、キック、ボディバーで体を動かします。
初めてエアロ （川崎）	音に合わせて楽しくからだを動かします！
いきいき体操 （川崎）	中高齢者向けの健康づくり教室です。台の昇り降りやボール使ったプログラムです。
ボール&ストレッチ 90 （川崎）	ストレッチボールを使って奥深くの筋肉をほぐしてからストレッチを行います。
かんたんステップ （川崎）	リズムに合わせた簡単な昇降運動で汗をかき、脂肪を燃焼させましょう！
すっきりシェイプ （岩城）	かんたんで楽しい有酸素運動で、すっきりと汗を流しましょう！
パンチ&サーキット （岩城）	簡単なパンチの動きで脂肪を燃焼し、筋トレもしっかりと行い身体を引き締めます。
初めてトレーニング （長谷川）	初めての方でも動ける動きで有酸素運動と筋力トレーニングを行います。しっかり動いて汗をかきましょう！

教室券：1回300円／1か月券2,000円

スタジオレッスン・バーチャルスタジオ共通券：3,000円

教室券は1階の券売機で（教室のある当日に）ご購入ください。

※教室の日程は変更する場合もございます。ご不明な点はビジョンよしだまでお問い合わせください。

バーチャルスタジオ（スタジオ B） 内容紹介

カテゴリー	教室説明
ファイドウ （格闘技系）	脂肪燃焼を究極に行える最高のカーディオワークアウトです。ボクシング、キックボクシング、マーシャルアーツのテクニックで行う様々な攻撃方法とスポーティブエクササイズで代謝を上げていきカロリーを消費します。 同時に柔軟性可動域、パワーやスピード性も養うことが可能です！ 運動強度：★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal
ファイドウ フリー （格闘技系）	ボクシングとキックボクシングの動きを使いながら、脂肪燃焼、体重減少、筋力トレーニングに効果をもたらすプログラムです。無理に音楽に合わせず自分のペース、レベルで楽しんでいきましょう。 運動強度：★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal
メガダンス （ダンス系）	音楽、運動リズムへの情熱をダンスで表現できる最高のプログラム。 レゲトン、ポップダンス、ダンスホール、ラテン、サルサ、ヒップホップ ワールドワイドにダンスを楽しみながらダイエットや筋コンディショニングを行っていきましょう。 運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：350Kcal
ユーバウンド （ミニランボリン）	MAXの力で動いても、まだまだエネルギーがみなぎっていることを感じる不思議な魅力を持ったユーバウンドミニランボリンを使って関節に大変優しいローインパクトな、だけど脂肪燃焼に優れた楽しさしか見いだせないプログラムです。 運動強度：★★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：250Kcal
ラディカルエアロ （エアロ系）	RADICAL AERO は簡単に刺激的でエネルギッシュな動き脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能強化が望むことができるプログラムです。 運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：240kcal
オキシジェノ （ヨガ系）	ピラティスとヨガをベースに作成されたオキシジェノは、呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域向上を望めます。優しい音楽に心と体をゆだね自分自身に問いかけることで今まで感じたことがないような平安と幸福感を得ることができるでしょう。 運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：150Kcal
イレブン （筋トレ系）	自重で行う究極の RADICALHIIT プログラムで体の限界まで追い込みましょう。体重減少、筋肉増強、カーディオエクササイズの向上がみられることでしょう。あなたの体だけでなく心も変える究極のプログラムです。 運動強度：★★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal
ラディカルヨガ （ヨガ系）	体内の生命エネルギーを目覚めさせるポーズや呼吸、瞑想を行うことで自分自身の幸福感、感情の調節、筋力トレーニング、脊柱の調節、内臓の活性化、痛みの緩和、ストレス緩和、柔軟性を効果的に整えることができ、皆さんのライフスタイルの1つになりえるプログラムです。 運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：400Kcal
ハイパーシー （筋トレ系）	腹筋と殿筋のトレーニングに特化した斬新な HIIT プログラム HYPER C で何にでも対応できる体を手に入れませんか？短時間で腹筋や殿筋を鍛え、お腹周りの脂肪を燃焼させます 運動強度：★★★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：180Kcal
ラテンダンス （ダンス系）	ラテンの情熱を全身で感じる、エネルギッシュで楽しいダンスプログラム！ 情熱的なサンバやサルサ、メレンゲなど、ラテン系の音楽に合わせて体を動かすラテンダンスは、脂肪燃焼・ストレス解消・気分リフレッシュに最適！ダンス初心者でも参加できるステップ構成で、楽しく汗をかけるのが魅力です。 運動強度：★★★ 30分レッスンでの消費カロリー：200Kcal