

LESSONメニュー表

◆【BodymakeStudioRoutine亀田本町店】

【BOARD30 (ボードサーティー) 特徴】 【亀田本町店のみ】

ダヴィンチボディボードからボードサーティーに名称変更

ボードの4隅に取り付けられた3種類のゴムバンドとゴムチューブで負荷をかけ、全身を刺激し

眠っている筋肉や動作を覚醒させる、ボード1枚でピラティス、ファンクショナル、コア、カーディオ、HIIT、ヨガなど

あらゆるジャンルのおエクササイズが可能


| |
|---|
| 【BASIC】★★★★ |
| 全身を使って45分間音楽に合わせたトレーニング。上半身、下半身、体幹の強化、関節を大きく動かすので柔軟性も向上、肩こり腰痛も改善、ボディメイクにピッタリのメニュー |
| 【PILATES】★★★ |
| ゴムチューブで負荷をかけてより効果を高めるピラティス より早くインナーマッスルを鍛え姿勢改善、猫背や肩こり腰痛、お腹周りを細く、体のラインがきれいになるレッスン |
| 【HEAT】★★★★★ |
| アップテンポの曲に合わせて45分間全身のトレーニングBASICのレベルアップクラス 全身により負荷をかけてヒップアップ・体力向上のクラス |

◆【BodymakeStudioRoutine七重浜店】

【YOGA】

| | | | |
|---|--|-------|--|
| 1 | ヨガベーシック YOGA BASIC | ★★ | ヨガが初めての方、基本のヨガの動きをゆっくり丁寧に指導していきます。 ヨガの基本的な座りポーズから立ちポーズ、バランスのポーズまで 何度も繰り返す行うことで心身も安定し、バランスの取れた体へ導きます。 |
| 2 | ディープフローヨガ Deep Flow Yoga | ★★ | ゆっくりと流れるフローと深い呼吸をしながら自分の内側を感じるレッスン。 基本的なヨガのポーズを組み合わせていくためフローヨガの経験がない方でも 安心してできるクラス。フローの心地よさと極上の安らぎで心身をリラックス。 |
| 3 | 肩こり改善YOGA | ★★ | 日常の姿勢の乱れや筋疲労、ストレスで硬くなりやすい肩回りの筋肉を ゆっくりじっくりほぐしていくことで、肩こりの解消を目指します。座りポーズを メインとしたクラスのため、初めての方でも安心して参加できるクラスです。 |
| 4 | ビューティーアップヨガ BEAUTY UP YOGA | ★★★★ | 日々の忙しさやストレスにより乱れやすい心と身体のバランスを整える。身体の 使いすぎている部分を休ませ、眠っていたところを目覚めさせる。筋力、ホルモンUP 体の芯から綺麗になっていくレッスン。 |
| 5 | パワーヨガ POWERYOGA | ★★★★ | 「太陽礼拝」の動きを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていきます。 呼吸と身体の連動により集中力を高め、また全身にメリハリをもたらす効果。 美しいボディラインが作れます。 |
| 6 | ヨガフィットミュージック YOGAFITMUSIC | ★★★★ | ヨガとダンベルを使った筋トレと一緒にあったヨガとフィットネス。 音楽に合わせて心地の良い静の動きとテンション上がる筋力トレーニング、 全身を使うヨガのポーズでバランスのとれたボディを目指すクラス。 |
| 7 | ボディメイクヨガ BODYMAKEYOGA | ★★★★★ | 太陽礼拝の動きをベースに、体の使い方、アライメント（部位の配置）を詳しく伝え 身体の正しい使い方により全身にフォーカスします。使われていない筋肉を より細かに使っていくため、筋力アップや柔軟性の向上しやすいクラス。 チャレンジのポーズもありより充実感、達成感を高めます。 |
| 8 | アクティブフローヨガ ACTIVEFLOWYOGA (導入予定5月) | ★★★★★ | 立ポーズメインのクラス！体を使うアクティブなヨガをしたい方におすすめです。 チャレンジのポーズの挑戦により柔軟性、体力向上、ヨガのレベルアップ を目指すクラス。 |





【岩盤ヨガ】

| | | |
|--|------|--|
| 岩盤ヨガ 函館パークホテル パークの湯  | ★★★~ | 天然石の上で行う岩盤ヨガ。 42度~45度の高温の中で行うヨガは、老廃物排出や血行促進によるデトックス効果が期待できます。身体を芯から温め、むくみ解消、美肌効果、リラクセス効果が期待できます。大量に汗をかきたい方におすすめ。 ※インストラクターによってレッスン内容が違います。 |
|--|------|--|

【Pilates】

| | | |
|------------|-------|---|
| 1 美姿勢ピラティス | ★★★ | 日々の姿勢の癖や乱れから硬くなりがちな背骨を1つ1つ感じながら、様々な方向へ動かしていくことで背骨に柔らかさを出していきます。 動きを加えながら全身の筋肉をバランスよく鍛え、骨盤の柔らかなストレッチ、インナーマッスルを強化していくことで美しい姿勢へと導くレッスン。 |
| 2 FLOピラティス | ★★★ | ピラティスの動きを、音楽に合わせてながら流れるようにつなげて身体を動かす新しいピラティススタイル。柔軟性が高まり女性らしいしなやかな身体づくりをかなえられるクラス。 |
| 3 POPピラティス | ★★★★★ | POPピラティスは、アップテンポな洋楽の曲のリズムに合わせて行うLA発のピラティス。全身の筋肉を部位別に鍛え、かつ有酸素運動で脂肪燃焼を目指すトータルボディワークアウト。 |

【エクササイズ】

| | | |
|--|--------|---|
| 1 ヒート ザ ビート HIITTHEBEAT  | ★★★~★ | adidasが公式スポンサーの最新フィットネス。 ブレイクダンスとフィットネスが融合した新感覚。 オリジナルの音楽に合わせて主にスクワットやプランク、腹筋でトレーニングしていきます。筋力・柔軟性・持久力・リズム感・脂肪燃焼効果が高いクラス。 |
| 2 カーディオ ステップ CARDIO STEP  | ★★★~ | ステップ台を使用し、音楽に合わせて楽しく体を動かすことで効率よく脂肪を燃焼、基礎代謝の向上。楽しくエクササイズをすることでストレスを分散。 初めての方でも楽しく参加できるクラス。 |
| 3 ボディバランス BODYBALANCE | ★★★ | レズミルズ考案の「NEW YOGA」。ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップ。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムで、クラスが終わる頃には全身が強化されて、気分もスッキリ。 |
| 4 ボディアタック BODYATTACK  | ★★★★★~ | 筋力トレーニングに役立つスクワットや腕立て伏せに、ジャンプ、ランジ、ランなどの動きを合わせたシェイプアップに有効な全身ワークアウト。 エネルギッシュな音楽に合わせて、パワー、そしてスピード感と敏捷性を高め、やる気を刺激。初めから無理せず少しずつ負荷を増やしていくことが最も効果的。プログラムを終える頃にはエネルギーに満ち溢れ、達成感でいっぱい。 |
| 5 Zumba®  | ★~ | ダンス系エクササイズ。 ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネス。まるでパーティーのような感覚で楽しむことができる年齢、性別問わずどなたでも楽しめるプログラム。 |