

# 『プレスポしびや』対象プログラム一覧

プレスポしびやではプール・ジムの利用に加え、下記のプログラムが定額制で何度でも参加可能です！

## 代官山スポーツプラザ 対象プログラム

プログラム	強度	難易度	内容	
やさしいヨガ	★☆☆	★☆☆	45分	呼吸やポーズとともに心身を強化できます(初級者向け)
アクティブヨガ	★★☆	★★☆	45分	パワーヨガのように少しハードに動くヨガです(中～上級者向け)
ヨガ	★★☆	★★☆	45分	呼吸やポーズとともに心身を強化できます(初～中級者向け)
シニアトレーニング	★☆☆	★☆☆	45分	運動初心者に向けたストレッチ・筋力トレーニングです
バレエエクササイズ	★☆☆	★☆☆	45分	クラシックバレエを基本としたエクササイズです
太極拳	★★☆	★★☆	45分	武術を基にゆったりとした運動です
EPIレッスン	★★☆	★★☆	45分	フィットネスを目的としたEXILE TETSUYAが監修を行なった新しいプログラム。ダンス要素を取り入れた有酸素運動や体幹トレーニングなどを中心にみんなで楽しく取り組むことができる内容となっており、初めてダンスを体験する人でも楽しむことができます
ブレイクダンス	★★☆	★★☆	45分	このプログラムでは、カッコ良く踊ったり、憧れの技を行ったりするための基礎を、音楽に合わせて楽しく動きながら身につけていきます。ダンス未経験者の方も、楽しく身体を動かせるプログラムです
水中ウォーキング	★☆☆	★☆☆	30分	水中での様々な歩き方を教える教室となります。 筋力アップを目指す方に浮力を活かした歩行でのトレーニング方法を教えます
アクアダンス	★★☆	★★☆	30分	音楽に合わせてシェイプアップ！ 筋力が落ちた方・シェイプアップしたい方は是非ご参加ください

## ラディカルフィットネス(最新映像プログラム)

プログラムの詳細を見たい方はこちらから → <https://radicalfitnessjapan.jp/>



プログラム	強度	難易度	内容		
FIGHT DO ファイトドウ	★★★	★★☆	30分	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです	
OXIGENO オキシジェノ	★★☆	★★☆	30分	ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚とあらゆる角度から体にアプローチをします	
UBOUND ユーバウンド	★★★	★★★	30分	心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上することを目的としていますが、ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度かつ膝や足首等への負担は少ないトレーニングプログラムです	
MEGADANZ メガダンス	★★☆	★★☆	30分	シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果だけでなく、ダンスの振付を習得する喜びや時間を忘れ非日常の空間の中でメガ級な楽しさを感じることができます	
TOP RIDE トップ ライド	★★★	★★★	30分	心肺持久力、筋肉向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを行います。楽しく安全にかつ短期間で効果的な結果が得られます	
HYPER C ハイパー シー	★★☆	★★☆	30分	短時間でお腹とお尻を強化。腹部の脂肪燃焼に大きな効果が得られる、革新的で挑戦的なプログラムです	
RADICAL YOGA ラディカル ヨガ	★☆☆	★☆☆	30分	流れるような動きで行うヨガクラス。じっと止まってポーズをとるヨガに比べバランスや筋力を鍛えることができます	
RADICAL STEP ラディカル ステップ	★★☆	★★☆	30分	短時間でしっかり運動効果を出したい方向けのシンプルな有酸素運動と、ステップ台の段差を利用した筋力トレーニングです	
RADICAL AERO ラディカル エアロ	★★☆	★★☆	30分	シンプルでスピーディなエアロビクス。短時間でしっかり汗をかきたい方におすすめです	
SENIOR FITNESS シニア フィットネス	★☆☆	★☆☆	30分	シンプルなストレッチを通じて全身をほぐすプログラム。可動域を広げて動きやすい体づくりを目指します	
LATIN DANCE ラテン ダンス	★★☆	★★☆	30分	ラテンミュージックに合わせて、楽しくダンス。男女共に楽しめるプログラムです	

## 猿楽トレーニングジム 対象プログラム

プログラム	強度	難易度	内容	
ストレッチ	どなたでも	★☆☆	20分	呼吸を意識し、筋肉関節を伸ばし、リラックスやストレス解消などを促進します
筋力トレーニング	どなたでも	★☆☆	20分	筋力増強、姿勢保持能力の向上、転倒予防、移動能力の向上を図ることができ、筋力増強、生活の質が向上します
からだリフレッシュ体操 (器具を使用する場合あり)	どなたでも	★☆☆	45分	マッスル)を鍛え、体の機能低下を防ぎます。いつまでも若々しく心身共にリフレッシュ！健康維持・増進が図れるクラスです。
健康増進トレーニング & ゆったりストレッチ	どなたでも	★☆☆	30分	自体重を使い、体を支える筋肉をつくりあげます。健康増進・筋力向上を目指すクラスです。また、全身ゆったりほぐしながらストレッチを行っていきます。
mizunoオリジナル	どなたでも	★☆☆	30分	トレーナーによりプログラム内容は異なります(別紙参照)。
メリハリ ボディメイク	★☆☆	★☆☆	45分	理想のボディラインを作り上げ、理想のカラダを目指すプログラムです。筋肉を鍛え強化し効率的に重力に負けない引き締まった理想のボディを創ります。
ストレッチングヨガ	★☆☆	★☆☆	45分	からだ全体をストレッチでほぐしながら、ヨガの基本動作を行い、心もからだもリフレッシュできるクラスです。
コンディショニングヨガ	★☆☆	★☆☆	45分	筋肉の緊張を緩めひとつのポーズをじっくりと行う陰ヨガと筋肉を鍛え適度な運動量でリフレッシュする陽ヨガをバランスよく行います。体幹を意識したヨガのポーズを中心にボディメイクとメンタル調整を行います
ヨガ	★☆☆	★☆☆	45分	いくつかの基本ポーズと呼吸法で心身の調和を図ります。高いリラックス効果と共に健康増進を目指します。
ピラティス	★☆☆	★☆☆	45分	体幹を意識して、筋力トレーニングを取り入れながら、姿勢改善を目指すためのクラスです
エアロビクス	★☆☆	★☆☆	45分	軽快なリズムに合わせて、全身を動かし体脂肪を燃焼させるエアロビクスエクササイズです
エアロビクス&ステップ	★☆☆	★☆☆	45分	全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエクササイズとステップ台を使用し、昇降運動により下半身を中心に筋力・筋持久力を鍛えられる有酸素運動です
はじめてボクシング	★☆☆	★☆☆	45分	ボクシングでおこなうパンチ、フットワークなどの要素を取り入れたプログラムです。上半身から下半身まで全身を満遍なく動かすので、発汗作用が高く高い脂肪燃焼効果に期待できます
リズムミックパンチ	★☆☆	★☆☆	45分	音楽に合わせてパンチやキックを行う、格闘技系エクササイズです。格闘技系エクササイズが初めてという方でも楽しめるクラスです。
マーシャルワークアウト (ボクシングエクササイズ系)	★★☆	★★☆	45分	格闘技の動きを取り入れた、脂肪燃焼を中心とした運動強度の高いエクササイズクラスです
ズンバ	★★☆	★★☆	45分	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。(パーティのように楽しめます)
ヒップホップⅠ	★☆☆	★☆☆	45分	ダンスをこれから始めたい方、基礎から動きたい方、ダンスに必要な基礎・動きのステップなど基本が楽しめるダンス初級クラスです。
ヒップホップⅡ	★★☆	★★☆	45分	ダンスに必要な基礎、動きのステップ等を繰り返し、ヒップホップの曲を中心に踊る、ストリートダンスの中でも、もっとも代表的なダンスジャンルの一つです