

レッスン名	時間	初心者おすすめ	タオル	シューズ	内容
ダンス	ZUMBA	45	👍	○	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しながら、まるでパーティーのように楽しむことができるダンスフィットネスのクラスです。
	DISCO WORLD	45	👍	○	70年代後半から80.90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
	RITMOS	45	👍	○	様々な音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
	HIPHOPダンス	45-60	👍	○	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIPHOPミュージックに合わせて振付を楽しみながら踊るクラスです。
	K-POPダンス	45	👍	○	K-POPならではのキャッチーな振付で当日の曲のコンセプトを楽しみながら踊るプログラムです。ダンスレッスンが初めての方でも音楽を楽しみながら参加できます。
	ラテンダンス	45	👍	○	軽快なラテンのリズムにのって、ダンスを思う存分に楽しむことができます。自然に骨盤の動きがスムーズになり、しなやかな身体も目指せます！
	フラダンス	60	👍	👍	ハワイの心地良い音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促すことができます。
エアロビクス・ステップ	スタートエアロ	30	👍	○	エアロビクス入門クラスです。エアロビクスに興味があり参加してみたい方や基礎を習得したい方におすすめです。
	ピギナーエアロ	45	👍	○	エアロビクスの初級クラスです。初めてエアロビクスに参加する方も安心してご参加いただけます。楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
	ピギナーステップ	45	👍	○	ステップの初級クラスです。初めてステップに参加する方も安心してご参加いただけます。楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
	シェイプエアロ	45	👍	○	エアロビクスの中級クラスです。エアロビクスに慣れてきた方・より複雑な動きにチャレンジしたい方・より脂肪燃焼効果を期待したい方にもおすすめです！
シェイプステップ	45	👍	○	ステップの中級クラスです。ステップに慣れてきた方・より複雑な動きにチャレンジしたい方・より脂肪燃焼効果を期待したい方にもおすすめです！	
エアロフリーク	45	👍	○	エアロビクスの上級クラスです。他のことは何も考えず、とにかくエアロビクスを楽しみたいフリークの方におすすめです！	
ワークアウト	FIT CARDIO	30	👍	○	【シンプルだけど効果的！】な全身運動を繰り返し行うことでウエストを中心に脂肪燃焼・体力アップ・スタイルアップを目指す有酸素運動のクラスです。とにかく楽しく汗を流したい方やレッスンデビューの方にもおすすめです！
	FIT WORKOUT	30	👍	○	【シンプルだけど効果的！】な動きで自身の体重を利用して、脚やウエストなどの筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼・代謝アップを目指す初心者の方にもおすすめのクラスです。
	アクティブコア	45	👍	○	コアを意識したエクササイズで体幹を整えて、シンプルなダンステイストの有酸素運動で脂肪を燃焼を目指します。ひたすら楽しく動いてシェイプアップ！ストレス解消にも効果的！
	トータルボディシェイプ	45	👍	○	筋力と有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。様々なツールを使用しボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて体を動かすことで脂肪燃焼や持久力向上を目指せます！ハードにワークアウトしたい方におすすめ！
ヨガ	癒しのハタヨガ	45	👍	フェイスタオル	日常生活での頑張る、緊張、一生懸命から一度離れて、心・体・頭をリラックスさせることができるヨガのクラスです。心地良い時間を過ごしたい方におすすめです。
	コアリフレッシュヨガ	45	👍		ヨガの動きで健康的な生活に必要な筋肉を養いつつ、日常生活による疲れや緊張を取るポーズを取り入れたクラスです。
	コンディショニングヨガ	45	👍		背骨を左右前後に反らす、ねじるをバランス良く取り入れ、背骨を整えていながら呼吸法、緊張・弛緩を繰り返すことで、自律神経を整えるヨガのクラスです。体内のエネルギーを直し、心と身体を整えていきましょう。
	姿勢改善ヨガ	45	👍		しっかりと筋肉も使っていきながら姿勢改善を目標としたヨガのクラスです。ヨガを通して日常の姿勢のあり方を見直していくことができます。
	柔軟性改善ヨガ	45	👍		基本的なアーサナを用いて手足の指先までゆったりと深い呼吸を入れながら筋肉を緩めることで柔軟性の向上を目指すヨガのクラスです。呼吸の流れに後押しされるように体と心をゆるめていきます。
	スタートヨガ	30	👍		ヨガ入門クラスです。ヨガに興味があり参加してみたい方や基礎を習得したい方におすすめです。
	ストレッチヨガ	60	👍		ストレッチで身体をほぐしながらヨガを行うクラスです。身体の柔軟性を高めたい方や運動する前後にもおすすめです。
	スローフローヨガ	45	👍		太陽礼拝をしながら、1呼吸1動作で動くヨガのクラスです。流れるように動いていくので、初心者の方から上級者の方まで体を大きく動かす事が出来ます。最後のシャバアサナを目指して、動く瞑想を体験してみてください。
	代謝アップヨガ	45	👍		大きな筋肉を使いダイナミックなポーズを組み合わせた代謝を高めていくアクティブなヨガクラスのクラスです。
	デトックスヨガ	45	👍		程良く全身を動かし、適度な筋肉への刺激と深い呼吸で、体内の滞りや疲労を回復していくヨガのクラスです。
	はじまりのヨガ	60	👍		ポーズの美しさよりも自身の持つ身体の機能を重視し、不要な力や動きを捨てることで本来の自分に気づくためのヨガのクラスです。
	パワーヨガ	45	👍		太陽礼拝をベースに筋力アップ・脂肪燃焼に効果的なポーズを連続して行っていくヨガのクラスです。
	ベーシックヨガ	45	👍		呼吸を意識しながらヨガの基本的なポーズを丁寧に、全身バランス良く動かすことで、心と体のバランスを整えスッキリとした感覚を楽しむことができるヨガのクラスです。ヨガが初めての方、久しぶりに運動される方におすすめです。
	ボディメイクヨガ	45	👍		体幹部や骨格の位置を意識して深層部の筋バランスを整えながら、引き締め効果の高い動きを行うことで脂肪燃焼を促し、健康的な体を目指すヨガのクラスです。
リフレッシュヨガ	45	👍		体の疲れや緊張を取る事を目的とした優しいヨガのクラスです。座位のポーズをメインに行うので、初心者・高齢の方も安心してご参加いただけます。	
リフレッシュフローヨガ	45	👍		呼吸と動きを連動させ、流れるように体を動かしながら続けるヨガのクラスです。身体の癖や変化を感じながら、身体の安定感へと導くことができ、すっきりとした爽快感を味わうことができます。	
リラックスヨガ	45	👍		深い呼吸を味わいながらゆっくりやさしく動いていくヨガのクラスです。副交感神経を優位にし心身をリラックスした状態へと導きながらヨガを行いますので初めての方でも安心してご参加いただけます。	
リンパヨガ	60	👍		セルフリンパマッサージやリンパ節を刺激するほくしやストレッチを行い、ヨガの呼吸法やポーズで筋肉を動かし老廃物の流れを促します。血行促進・冷え・むくみ改善・内臓の活性化・代謝アップ・免疫力向上などの効果が期待できます。	
リラクゼーション・コンディショニング	ピラティス	45	👍		深層部の筋肉をエクササイズしていきます。自身のカラダと向き合い会話することで美しく、しなやかな体づくりを行います。
	背骨コンディショニング	45	👍	フェイスタオル	カラダにやさしい体操と背骨を動かす術でカラダ本来の自然治癒力を回復させるクラスです。
	ベルビクストレッチ	45	👍	フェイスタオル	骨盤周りのインナーマッスルをほぐし・整えることで、骨盤のゆがみを正していくプログラムです。ホルモンバランスを整え、リンパの流れを改善していきます。
	骨盤底筋フィットネス	45	👍		骨盤の底にある骨盤底筋を鍛えて、スタイルUP・体幹安定・体質改善の効果があるクラスです。
	骨盤ボディケア	45	👍		骨盤にフォーカスしながら、全身のボディケアを行うクラスです。ストレッチ・セルフマッサージ・簡単なエクササイズなど、様々な方法で健康寿命を延ばしましょう！
	クロスストレッチ	45	👍		ヨガのポーズを取り入れたストレッチトレーニングのクラスです。伸ばし・ねじりながら引き締めるエクササイズで全身を整えます。
	太極拳	45	👍		中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法でゆっくりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです。
	少林寺流マインドフルネス瞑想	45	👍		中国嵩山少林寺に伝わる動的瞑想「洗髓経」を行います。呼吸法でエネルギーの流れを導きながら、身・息を・心を整えるクラスです。姿勢改善をしたい方に特におすすめです。
	コアトレーニング	60	👍	○	効率良く動かせると同時に、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢を良くしたい方におすすめです。
	ボディファンクション	60	👍	○	筋力トレーニング・柔軟性の向上・バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るクラスです。
ボディクリエイト	45	👍	👍	身体の仕組みから考え、筋バランスを整えながら運動効果を出せる身体・不快感や痛みを緩和し健康な身体作りを行うクラスです。定期的な身体のメンテナンスにおすすめです。	
カラダ整え道場	45	👍	○	無理のない自重トレーニングで、体幹強化・シェイプUP・美ボディメイク・腰痛・膝痛等の不調改善に導くクラスです。	
らくゆるメソッド*	45	👍		身体の不調改善・機能向上に特化したセルフメンテナンスのクラスです。“人生最後まで自分の足で歩ける身体”を！	

## 有料プログラム

# 「高崎塾」のご紹介

水曜日 13:15~14:00 @スタジオ 担当:高崎インストラクター

身体の不調改善・機能向上に特化したセルフメンテナンスのクラスです。  
 グランドオープンするココカラ相模大野でしか受講することができない唯一無二の限定プログラム!  
 「らくゆるメソッド®」「ゆるゆる整え塾」「カラダ整え道場」「セラカラ」高崎インストラクター考案の  
 革新的な4種のレッスンの内容を豪華にラインナップ!!  
 “人生最後まで自分の足で歩ける身体”を!

### 支払いはどうすればいいですか?

アプリから予約した際に支払い画面に進みます。  
 事前に登録されている  
 クレジットカードでの支払いとなります。

### 決済日はいつですか?

予約された日付が決済日になります。  
 ※引落日に関してはカード会社によって異なりますので  
 明細書をご確認ください。

### キャンセルした場合どうなりますか?

キャンセルした日付で決済が取消されます。  
 ※キャンセルはレッスン開始30分前までとなります。  
 ※キャンセル可能時間を過ぎた場合、返金は致しかねますので  
 ご了承ください。

### 支払いが銀行引落の場合、 どのように支払えばいいですか?

予約した際に表示される入力画面にて、  
 クレジットカードをご登録ください。  
 以降はご登録いただいた  
 クレジットカードより決済されます。  
 ※会費の引落先の銀行口座は変更されることはありません。

レッスン名	時間	初心者おすすめ	タオル	シューズ	内容	
球技	卓球	60-90	👍		○	1対1でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加いただけます。
	バドミントン	60-90	👍		○	2対2でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加いただけます。
	バスケットボール	60-90	👍		○	5対5でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加いただけます。
	バレーボール	60-90	👍		○	6対6でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずどなたでもご参加いただけます。
プール	アクアビクス	30-45	👍		アクアシューズ	音楽に合わせて水中で全身運動を行う脂肪燃焼を目的としたクラスです。水中でしか味わえない心地良さどと負荷を全身で感じながら気持ちよく体を動かしましょう!
	アクアウォーキング	30	👍		アクアシューズ	水の特性を活かし効果的なウォーキング方法を身に付けます。膝や腰に負担が少なく全身運動を行うことができるのでどなたでも安心してご参加いただけます。
	かんたんクロール	45	👍			キックとプルのコンビネーション・息継ぎの習得を目指します。これから水泳を始めた方におすすめです。
	かんたん平泳ぎ	45	👍			推進力のあるキック・腕のプル・手足のコンビネーションを習得してゆっくり泳ぎます。
レッスン名	時間	初心者おすすめ	道具	シューズ	内容	
【RADICALFITNESS】エレメント	15	👍			○	各RADICALFITNESSプログラムに安全で楽しく参加するため、正しい基本技術と情報を習得することを目的とした入門クラスです。
FIGHT DO	30-60	👍			○	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアル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ます。
RADICAL POWER	30-60	👍	バーベル ステップ台		○	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的としたクラスです。
UBOUND	30-60	👍	トランポリン		○	ミートランポリンの弾力面を使用する高強度でありながら膝・足首等への負担の少なく、心肺機能や体幹・下肢の筋力を向上させることが目的のクラスです。
MEGADANZ	30-60	👍			○	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。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や振付を習得する達成感に最高の音楽を融合させ、非日常の空間の中でメガ級の楽しさを体感しましょう!
X55 (VIRTUAL)	30-60	👍	ステップ台		○	ステップ台、プレートなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。脂肪燃焼・筋肉の調整・健康的なサイズダウンを目指すエネルギー高強度のプログラムです。
OXIGENO (VIRTUAL)	30-60	👍	マット		○	ダイナミックストレッチ、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・バランス感覚などを高め、身体の運動性・協働性を養っていくクラスです。
HYPHER C (VIRTUAL)	30	👍	マット		○	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。
ELEVEN (VIRTUAL)	30	👍	マット		○	身体理論に基づいて開発された究極のHITプログラム。プライオメトリクス・ファンクショナル・アスレチックエクササイズを組み合わせて、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させた独自の重みを利用したファンクショナルトレーニングプログラムです。