



# GRANDTRAINING

## SHORT(15分)

### 【機能改善】

▼BALANCE(バランス) 脂肪燃焼★  
筋力★★  
基礎体力の向上、身体全体のバランスを整える

▼Dynamic-S(ダイナミックストレッチ) 脂肪燃焼★★  
筋力★★★  
柔軟性、関節可動域、柔軟性向上、  
ウォーミングアップに最適

▼Light-F(ライトフレキシビリティ) 脂肪燃焼★  
筋力★  
軽めの柔軟を行うクラス

### 【燃焼系】

▼FAT-B(ファットバーニング) 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★★★  
HIIT、脂肪燃焼に最適

▼THE SWEAT(ザ スウェット) 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★  
汗をかく、エアロビクスオンリーのクラス

### 【ボディメイク系】

▼美尻・美脚 脂肪燃焼★★  
筋力★★★★★  
ヒップアップ、下半身の引き締め

▼美腹・腹筋 脂肪燃焼★★  
筋力★★★★★  
美しくびれ、お腹周りの引き締め

▼美背 脂肪燃焼★★  
筋力★★★★★  
背中では全てのスタイルに繋がります

▼CORE 脂肪燃焼★★  
筋力★★★★★  
体幹と周辺筋肉のトレーニング

▼CUSTOMIZED-S 脂肪燃焼★★★  
筋力★★★★★  
全身運動、基礎から応用まで

## LONG(30分)

▼CUSTOMIZED 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★★★★★  
全身運動、基礎から応用まで

▼POWERMOVE 脂肪燃焼★★  
筋力★★★★★  
ザ・筋肉、筋力重視のプログラム



# STUDIO LESSON

♥ R-CORE(リズムコア)  
体幹と周辺筋肉のトレーニング  
ウエストラインの引き締め 脂肪燃焼★★★  
筋力★★★★

ViPR(バイパー)  
リズムに合わせて筋力トレーニングと有酸素運  
動を同時に行うクラス 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★★★★★

STRONG NATION  
(ストロングネーション) 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★★★★★  
専用の音楽とシンクロして  
自重を使って行うHIITワークアウト **STRONG NATION**

LesMills BODYCOMBAT  
(レズミルズ ボディコンバット)  
空手、ボクシング、テコンドーなど **LES MILLS BODYCOMBAT**  
様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト 脂肪燃焼★★★★★  
筋力★★★★

♥ EARTH YOGA **UNIVERSAL YOGA EARTH**  
(アースヨガ)  
シンプルなヨガの動作と瞑想法で 身体・呼吸・心  
を整える「マインドフルネスプログラム」 脂肪燃焼★★★  
筋力★★★

