

メインスタジオ

約180㎡の広々としたスタジオです。
人気のヨガやピラティスなど、初めての方も
参加しやすいプログラムを揃えました。

エンジョイフラ(45分)



ゆったりとした動きで
無理なく自分のペース
で楽しめるフラダンス
のクラスです。

難易度:★

フィットネスフラ(60分)



従来のフラダンスにフィット
ネスの要素を加え、穏やかで
優雅なフラを楽しみながら
体幹強化、バランス感覚の向
上も期待できるクラスです。

難易度:★★

リトモス RITMOS(45分・60分)



様々なダンスの要素を
取り入れ楽しくシンプ
ルでダイナミックなダ
ンスクラスです。

難易度:★★

エンジョイエアロ(45分・60分)



エアロビクスの動きを
中心に爽やかに汗を流せ
るクラスです。

難易度:★

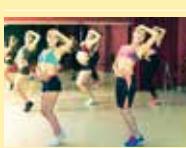
やさしいエアロ(45分・60分)



シンプルで基本的なエ
アロビクスの動作を、
音楽に合わせダンス形
式で行う初心者クラス
です。

難易度:★

ボクワアットダンス Bokwa@dance(60分)



床にアルファベットや数
字を書きながら1時間
に5000~7000歩も歩
けるダンスクラスです。

難易度:★

ズンバ ZUMBA(45分・60分)



ラテン系エクササイズ
を中心にサルサ、メレ
ンゲ、レグトンなど様々
なダンスステップを組
み込んだクラスです。

難易度:★★★

メガダンス MEGA DANZ(60分)



シェイプアップ効果や
振り付けを習得する喜
び、なにより爆発的な
楽しさのあるダンスク
ラスです。

難易度:★★★

バランスコーディネーション(60分)



日常生活における様々な
動作を効率よく滑らかに
動かすための関節ほぐ
し、ストレッチ、筋力トレ
ーニングを行うクラスです。

難易度:★

アンチ・エイジングヨガ(60分)



ヨガの呼吸法を意識し
てストレッチで気の流
れを良くし新陳代謝を
高めていくクラスです。

難易度:★★

リラックスヨガ(60分)



疲労とストレスで緊張し
た心と体をバランスの
取れた健康な状態へと
回復させるヨガです。

難易度:★

アロマヨガ(45分)



アロマの空間の中で呼
吸を整え心と体をゆっ
くりとほぐしていくヨ
ガです。

難易度:★

ハタフローヨガ(60分)



呼吸に合わせて流れる
ように身体を動かし柔
軟性、代謝を高めてい
くヨガです。

難易度:★

スローフローヨガ(60分)



ヨガの様々なポーズを
していきメリハリのある
体を作っていくクラ
スです。

難易度:★★

デトックスヨガ(60分)



深い呼吸の中でデトク
ス効果の高いポーズを
行い血液やリンパの流
れを促し、体内に溜ま
った老廃物を排出しま
しょう。

難易度:★

ピラティス(45分)



深い部分の筋肉を鍛え
るピラティス。お腹の引
き締めや柔軟性を高
め、美ボディを手に入
れるクラスです。

難易度:★

ポルドブラ(45分)



立位ピラティスとも呼
ばれ、バレエを基調と
した動きで姿勢改善や柔
軟性の向上が期待でき
るクラスです。

難易度:★★

バレトン(60分)



フィットネス、バレエ、ヨ
ガを融合。それぞれの
長所を取り入れたポ
ディメイキングに最適
なクラスです。

難易度:★★

ムーブストレッチ(45分・60分)



動きながらのストレッチ
でこり固まった身体を
気持ちよくほぐしてい
きます。フィットネス初
心者の方はまずこのク
ラスから。

難易度:★

太極拳(45分・60分)



穏やかに流れるような
動きを行い、美しい姿
勢、健康作りにも効果
的なクラスです。

難易度:★

天空大河(60分)



武道をモチーフとしたア
クション系、フィットネ
スエクササイズ。全身運
動で脂肪燃焼、体力向上
をしていくクラスです。

難易度:★

キューレン Q-RENボディメンテナンス(45分)



簡単なストレッチ、骨盤
体操、腰、膝痛予防と改
善のために筋力の向上
やリラックスをしてい
くクラスです。

難易度:★

ファットバーンエクストリーム FATBURN EXTREME(60分)



筋力向上、体力向上、脂
肪燃焼、アンチエイジ
ングにも非常に効果が
あり脂肪燃焼に効果絶
大なクラスです。

難易度:★★★

健康体操(60分)



立って行う簡単な体操
や椅子に座って行う簡
単な腹筋運動によって
身体の調子を整えるク
ラスです。

難易度:★

グループ センタジー Group Centergy(45分)



ヨガやピラティスの動
きをして軽快な音楽を
楽しみながら柔軟性と
筋力向上も期待できる
クラスです

難易度:★★

グループ パワー Group Power(45分)



フリーのバーベルを使
って全身を鍛えなが
ら有酸素効果も期待で
けるクラスです。
(定員35人まで)

難易度:★★★

岩盤ホットスタジオ

室温40度、湿度60~70%前後に保たれた
岩盤ホットスタジオ。ゆったりとした動きでも
体温が上昇し、発汗を促します。

ホットピラティス(45分)



身体の内側を鍛えるこ
とで姿勢を整え美しい
ボディラインをつくる
クラスです。

難易度:★

ホットバランスコーディネーション(45分)



ホットスタジオで発汗
しながら関節ほぐし、ス
トレッチ、筋力トレーニ
ングを行うクラスです。

難易度:★

パワーストレッチ(45分)



筋肉の力と、伸縮性を
利用し関節の可動性を
広げていくストレッチ
です。立位のポーズも
含まれます。

難易度:★

骨盤ストレッチ(45分)



骨盤のゆがみや開きを
整えるポーズを中心と
したクラスです。

難易度:★

- やさしいホットヨガ(45分) ———— 温度・湿度の保たれたホットスタジオで行う、初めての方でも安心して参加できるヨガの入門クラスです。
- ホットヨガ(45分) ———— ホットスタジオで行うヨガの呼吸法を意識して少し高度なポーズを取り入れた少し慣れた方向けのクラスです。
- ホットハタヨガ(45分) ———— ha(ハ)は太陽、tha(タ)は月を意味します。吸う、吐く、心と身体等相対するものを繋ぎ調和とバランスを取るクラスです。
- ホットリラックスヨガ(45分) ———— 日常の疲れやストレスが軽減できるように心身のコリをほぐしていくクラスです。
- ホットデトックスヨガ(45分) ———— 集中力を高め心を整えるホットデトックスヨガで体を引き締めていくクラスです。

エアロビクス

ダンス系

MOSSA(モッサ)

ヨガ・ピラティス系

サブスタジオ

☺ 運動が苦手な方も安心♪

ホットプログラム

👉 ストレッチ、有酸素系

👇 初心者向け

★~★★★★ 難易度

📌 当日整理券配布。詳しくはスタッフまでお問い合わせください。



GRAN CLUB
takasaki

TEL.027-353-5678

ホームページはこちら

<https://gran-club.com>

グランクラブ高崎

