

# 《スタジオプログラム略称》

有酸素系プログラム	
A	エアロビクス
F	ファンクス
S	ステップ
Sス	ステップスペシャル
OA	おまかせエアロ
Z	ズンバ
ZG	ズンバゴールド
ソA	ソフトエアロ
D	ディスコ

コンディショニング系プログラム	
YP	ヨガピラティス
Y	ヨガ
BW	ボディーワーク
P	ピラティス
ST	ストレッチ
PY	パワーヨガ
WS	ウェーブリングストレッチ

レズミルス	
PMP	ボディパンプ
LC	レズミルズコア
CBT	ボディコンバット
ATK	ボディアタック
LB	レズミルズバー
JAM	ボディジャム
SBM	シバム

シェイプアップ系プログラム	
BA	ボディシェイプエアロ
BM	ボディメイクエクササイズ

アクアプログラム	
ZAQ	ズンバアクア

コンディショニング系プログラム	
筋活	筋肉活性プログラム
太	太極舞

トレーニング系プログラム	
CC	コアチャレンジ
BS	バーベルシェイプ
BUP	ボディアップ

不明な点はお問い合わせください  
プログラム内容についてはホームページの  
プログラムのページからご確認ください