

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|----------------|----|------|---|
| スマイルエアロ | ★★ | ○ | エアロピクスの基本的な動きを行います。初めての方や運動が久しぶりという方に。 |
| エンジョイエアロ | ★★ | ○ | エアロピクスステップのコンビネーションを楽しみながら動くクラス。 |
| ダンスエアロ | ★★ | ○ | 幅広いジャンルの曲でダンスの要素を加えたエアロピクスのクラスです。 |
| エアロマーシャル | ★★ | ○ | パンチ&キックをMIXした有酸素運動&筋コンディショニング運動で楽しく汗をかくて身体を引き締めます。 |
| ダンスエクササイズ | ★★ | ○ | 様々なダンスの曲に合わせて簡単なステップで踊るダンスエクササイズ |
| LET'sフィットネスダンス | ★ | ○ | 誰もが知っている曲に振付をして楽しく踊る、健康体づくりを目的としたクラス。 |
| ラテンダンス | ★ | ○ | ラテンの基本的なステップで簡単な振り付けを覚えて楽しむクラス。シェイプアップやストレス解消に！ |
| ストリート&JAZZ | ★★ | ○ | J-pop等の曲に合わせて幅広いダンスを基礎から楽しく踊るクラス。 |
| ZUMBA (ズンバ) | ★★ | ○ | 世界中の音楽を楽しみながらパーティー感覚で踊るフィットネスダンスプログラム。初めての方でも楽しく身体を動かせます。 |
| ベーシックジャズダンス | ★ | ○ | ポップスやジャズなど幅広い音楽に合わせて、指先から全身を使って踊ります。 |
| ジャズダンス | ★ | ○ | 舞台や映画の音楽に合わせて基礎から楽しく伸びやかに踊るクラスです。 |
| DANCE MIX | ★★ | ○ | ダンスのコリオ (振付け) だけでなく足の動きを止めずに動くエネルギー溢るクラスです。 |

ステップ系

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|-----------|----|------|------------------------------|
| ベーシックステップ | ★★ | ○ | ベーシックなステップの組み合わせでしっかりと動くクラス。 |
| ステップコンボ | ★★ | ○ | ステップのコンビネーションを楽しむクラス。 |

健康促進系

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|-----------|----|------|--|
| 健康体操 | ★ | ○ | 呼吸を意識しながらコア (体幹) を鍛えて日常動作がスムーズにできるように体を整えます。 |
| チェアエクササイズ | ★ | ○ | 椅子に座って膝や腰への負担を減らし、ストレッチや筋力トレーニングで体づくりを行います。 |
| リズム&バランス | ★ | ○ | リズムに合わせた左右対称の有酸素運動とバランストレーニングで日常生活に必要なバランス感覚を磨きます。 |

格闘技系

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|---------------|----|------|---|
| Group Fight | ★★ | ○ | 様々な格闘技動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて行うシンプルで楽しく効果的なワークアウトレッスンです。 |
| ベーシックマーシャルキック | ★★ | ○ | ボクシングやキックボクシングの動きを音楽に合わせて行う、ダイエット、ストレス解消を目的としたクラスです。 |

ヨガ&気功太極拳

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|---------|----|------|---|
| 気功太極拳50 | ☆ | × | 深い呼吸により心身の安らぎを得て、血行を良くし、内臓の動きを促します。 |
| ヨガ健康法50 | ☆ | × | 健康の原理にそって無理をせず、身も心もすっきり。人生を豊かにする「生活ヨガ」です。 |
| リラックスヨガ | ☆ | × | 日頃のストレスや身体の不調を深い呼吸と緩やかなポーズでゆっくりゆったり癒します。 |
| デトックスヨガ | ☆☆ | × | ヨガのポーズや呼吸法を使い、内臓を刺激して血液やリンパの流れを改善し、デトックス効果を促します。更に代謝を高めることでダイエット&リフレッシュ効果が期待できます。 |
| パワーヨガ45 | ☆☆ | × | 心と体と呼吸を一つにして様々なポーズをとることで、脂肪燃焼作用を高め、引き締まったスタイルづくりを目指します。 |
| ベーシックヨガ | ☆☆ | × | 呼吸と共に気持ちよく流れるようにヨガのポーズを行うことで血液の流れを良くして心と体のバランスを整えます。 |

ピラティス&調整系

| クラス名 | 強度 | シューズ | 内容 |
|-------------------|----|------|---|
| ピラティス | ☆☆ | × | 正しい姿勢の確認と様々なポジションでエクササイズをすることにより体の芯の筋力を鍛えてボディコントロール力を養います。 |
| マットピラティス | ☆☆ | × | 正しい呼吸で緊張をほぐし、体の芯の筋力を鍛えて、血液とエネルギーの流れをスムーズにするエクササイズ。 |
| 骨盤ストレッチ45 | ☆ | × | 骨盤を取り囲むインナーマッスルをほぐして、骨盤の歪みを正す簡単な体操やストレッチを行います。「ぽっこりお腹」の引き締めやヒップアップなどボディラインを整えたり、血流を促して腰痛・肩こりを解消します。 |
| 骨盤エクササイズ | ☆ | × | 体幹部を動かし骨盤を支えている筋肉のトレーニングを行います。身体の中から動ける体を楽しみながら手に入れましょう！ |
| 骨盤ムーブメント | ☆ | × | 骨盤と脊柱のバランスを整え、更に肩甲骨周りを意識して動かし、全身の調和をはかることで健康維持、スタイルアップを目指します。 |
| 背骨コンディショニング | ☆ | × | 背骨を整えることで、身体の不調を改善し健全な身体づくりを行います。スポーツのパフォーマンスアップや怪我の予防に効果的なクラスです。 |
| 身体メンテナンス | ☆ | × | ゆったりとしたストレッチで身体のクセ・歪みを調整し、体調・体型を整えます。心身共にリラックスし、日々の疲れから開放されます。 |
| ボディケア | ☆ | × | ヨガ、ピラティスの要素を取り入れたストレッチと筋力トレーニングを行うクラスです。 |
| ボディバランスエクササイズ | ☆ | × | セルフマッサージや骨盤・肩甲骨周辺を中心としたエクササイズで身体の内側からバランスを整えたあと、コア (身体の中心) トレーニングを行い動ける身体を目指します。 |
| 身体引き締め&リセット | ☆☆ | × | 骨盤周りをほぐしてから自体重で身体の引き締め身体調整を行った後、マットを使用して全身をほぐします。 |
| BODY ART Training | ☆☆ | × | ドイツ生まれのマットエクササイズ。ヨガ、ピラティスのように裸足で動いた後に有酸素運動を行います。 |
| バレトン | ☆☆ | × | バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、音楽に合わせて行う全身のワークアウトエクササイズ。 |
| コリオスパイラル | ☆☆ | × | ゆったりとした音楽に合わせて、からだを動かしながらストレッチをするクラス。 |
| 足裏調整ストレッチ | ☆ | × | 足の裏を整えることにより全身の筋肉がバランスよく動き出し姿勢改善、腰痛・肩こりの改善などの効果が期待できます。 |
| ボディメンテナンス | ☆ | × | ピラティスの要素を取り入れながら動きやすい身体づくりをします。 |