

クラス		時間	内容	クラス	時間	強度	難易度	内容					
姿勢改善・調整系	ファンクショナルローラーピラティス	60	ストレッチボールを用いて行うファンクショナルトレーニングにより人間の本来あるべき正しい姿勢に導くクラスです。	エアロビクス・ステップ	かんたんエアロ	30	★	★	エアロビクスの入門クラスです。はじめての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加頂けます。				
	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。		ファーストシェイプ	30	★★	★	ウエストまわりを中心に身体を引き締めるクラスです。カロリー消費も抜群です。どなたでもご参加頂けます。				
	背骨コンディショニング	45/60	肩こり、腰痛、膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自己治癒力を回復させます。タオルをご用意下さい。		ビギナーエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。気持ち良く体を動かし心身ともにリフレッシュできます。				
	ピラティス	45	深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな体づくりを行います。		シェイプエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動作をベースに全身の引き締めを行います。				
	からだ整え道場	45	身体を整えるために必要な筋肉を簡単な自重トレーニングで鍛えるクラスです。姿勢改善、腰痛や膝痛などの不調改善、シェイプアップ、ヒップアップ効果大！		ダンスエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本動作に、ダンスの要素を加え、気軽にエアロビクスダンスを楽しめるクラスです。				
	ボディケア	45	筋トレやストレッチ、セルフマッサージによって身体の調整をはかるクラスです。		ボディシェイプサーキット	45	★★	★★	簡単なエアロビクスと筋カトレニングを交互に組み合わせ、体脂肪燃焼と合わせてボディラインを整えるクラスです。ダンベルとミニボールを使用します。				
	ペルビックストレッチ	30/45	ペルビックとは骨盤の意味です。新陳代謝を高め、新しい形で筋力をつけていきます。日常生活で歪んだ身体をストレッチするのに大変効果的です。		ボディシェイプエアロ	45	★★★	★★★	筋肉を大きく動かし、多くのエネルギーを消費します。全身の引き締めにも効果的なクラスです。				
	オリジナルコンディショニング	30/45	体幹トレーニングとストレッチを行います。怪我を予防し、フィットネスに必須の軸を鍛えます。主にマットを使用しますが、フィットネスシューズをご用意下さい。		ボディスレンダー	45	★★★	★★★	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。				
	骨盤シェイプ	45	骨盤深層部の筋肉を分かりやすく効果的に鍛えるクラスです。		エアロファン	60	★★★★★	★★★★★	エアロビクスに慣れてきた方、パワフルに動き全身持久力を高めたい方におすすめです。				
	養生気功	45	精神や自立神経のバランスを整える身体技法です。呼吸に合わせてゆっくり運動を行ったり同じ姿勢を数十秒から数分間維持することで、体力や筋力の強化も期待できます。		ボディメイク	Tone up hip	30			女性必見！トレーニングバンド・コアスライダーを使用し、お尻のたるみを取り、引き締めにも効果的なクラスです。ヒップアップで「魅せるBODY」を手に入れましょう。			
骨盤底筋フィットネス	45	骨盤の底にある『骨盤底筋』を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待できます。	シックスパック	30				音楽に合わせて30分間おなか集中エクササイズ。引き締まったおなかを手に入れるクラスです。					
ヨガ	らくゆるメソッド	45	自重トレーニング、ストレッチ、簡単なエクササイズなどで身体を整え機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。全身のコンディションを、より快適に、よりアクティブな状態にしましょう。	ボディシェイプ		45			ステップ台やダンベルを使い有酸素トレーニングを行います。ヨガポーズを取り入れながら全身のシェイプアップを目指します。				
	Beauty Life ヨガ	45	美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガ入門のクラスです。カラダの引き締めにも効果の高いポーズを厳選しています。	トータルボディシェイプ		45			筋トレと有酸素運動を融合させた全身のダイエットプログラムです。ミニボールなどのアイテムを使いハードに引き締めていきます。				
	Up beat Music ヨガ	45	「UpbeatMusic」=「ノリの良い音楽」に合わせて行います。メインは次々とポーズを取ることでシェイプアップも期待できます。	パワーエナジー		45			体幹を安定させた後、バーベルで全身をくまなく鍛えられるハードワーククラス。体を引き締めたい方におすすめです。				
	基本のハタヨガ	45/60	基本的なヨガのポーズをゆっくりとしたペースで行うクラスです。	ハイパーボディ		30/45			音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。全身脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。				
	リンパヨガ	45	セルフマッサージとヨガのポーズを行いながらリンパの流れを整えるクラスです。内臓の働きを促し代謝が上がりむくみの改善や美肌効果なども期待できます。	STRONG NATION		45			音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。どなたにでも楽しみながらトレーニング効果が得られこれまでのあなたの限界値をより早く超えることが可能です。				
	ボディサイクルヨガ	60	月の満ち欠けにサイクルを合わせ、アクティブ期(再生)、デトックス期(浄化)のポーズを展開する月ヨガのクラスです。	格闘系		ハイパークラッシュ	30/45			バンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効果的に体づくりを行います。ストレス発散も可能です。			
	心のヨガ	60	自分の心に問い掛け、自分と向き合うことで自分にピッタリのヨガを見出すクラスです。			ストライクインパクト	45			暗闇の中、アップテンポな音楽でボクシングや自重のトレーニングを行います。周りの目を気にせず、思いっきりサンドバックを打ちまくり、爽やかな気分を味わいましょう。			
	癒しのヨガ	60	ゆったりと時間の流れを感じるヨガクラスです。時間を忘れてリフレッシュしたい方におすすめのクラスです。	ダンス		DANCE FIT	45			音楽を楽しみながら少しずつ体を動かし、しっかり発汗していく全身運動を行うクラスです。			
	リラックスヨガ	60	ゆっくりとヨガのポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラックスしていきます。		HIP HOP	45			基本的なダウンやアップなどのリズムを使いながら、踊ることの楽しさを学べるクラスです。				
	パワーシェイプヨガ	60	ボディメイク効果の高いヨガクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開していきます。		ZUMBA	45			ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムでダイナミックに動き、エキゾチックな雰囲気でもエクササイズします。				
セルフケアヨガ	60	季節やその日の気候に合わせて経絡にアプローチをしたヨガのポーズを行います。心とカラダを整えるクラスです。	フラダンス		45			ハワイの心地よ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します。					
じっくりストレッチヨガ	60	ヨガのポーズにこだわりすぎず、身体の隅々まで気を巡らせながら、じっくりと動いていきます。身体の芯から元気になれるクラスです。身体の硬い方にもお勧めです。	DISCO WORLD		45			70年代後半～90年代に一世を風靡したディスコサウンド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。初めての方もサウンドにのせて自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです。					
陰ヨガ	45	深い呼吸に合わせ、自分自身を観察し身体と精神に働きかけます。時間をかけポーズをキープすることで、柔軟性向上、リラックス効果が得られます。	RITMOS		45/60			様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。11曲の音楽に合わせた、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。					
太極拳	健康太極拳	60	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で全身を強化していくクラスです。初めての方でも参加しやすいクラスです。	バーチャル レッツ ダンス	BODYBALANCE	30/45			ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチを行います。心も落ち着き、柔軟性もアップ。				
	太極拳				BODYCOMBAT				空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しく、ストレスも発散！				
プール	かんたんアクア	30	音楽に合わせて水中で全身運動を行います。初めての方も安心してご参加が頂けます。		BODYPUMP				30/45				バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で、身体を引き締めたい方におすすめです。
	アクア45	45	音楽に合わせて水中運動を行います。腰や膝に負担少なく脂肪燃焼をしていきます。		SH'BAM								ダンス系ワークアウト。シンプルな動きを何度も繰り返し行うクラス。カロリー消費と脂肪燃焼に効果的！
	3ヶ月習得マスター クロール	45	キックとプルのコンビネーション、ローリング、息継ぎを習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。		CORE								コア(体幹)の筋肉の持久力を鍛える為のワークアウト。自重だけでなく専用チューブやプレートを使用してエクササイズを行います。
	3ヶ月習得マスター 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の習得。25mの完泳を目指します。		DANCE								曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメです。
球技	ゲームスポーツ	60	広いアリーナで卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール・ミニサッカーをゲーム形式で行うクラスです。得点は競わないので男女問わずどなたでも参加頂けます。初めての方、お一人様もご参加可能です。	BODYATTACK				脂肪燃焼、心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラムです。					

クラス		時間	内容	クラス	時間	強度	難易度	内容	
姿勢改善・調整系	ファンクショナルローラーピラティス	60	ストレッチボールを用いて行うファンクショナルトレーニングにより人間の本来あるべき正しい姿勢に導くクラスです。	エアロビクス・ステップ	かんたんエアロ	30	★	★	エアロビクスの入門クラスです。はじめての方や体力に自信のない方でも、安心してご参加頂けます。
	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。		ファーストシェイプ	30	★★	★	ウエストまわりを中心に身体を引き締めるクラスです。カロリー消費も抜群です。どなたでもご参加頂けます。
	背骨コンディショニング	45/60	肩こり、腰痛、膝の痛みなどカラダの不調は背骨の歪みから発生します。カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自己治癒力を回復させます。タオルをご用意下さい。		ビギナーエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。気持ち良く体を動かし心身ともにリフレッシュできます。
	ピラティス	45	深層部の筋肉をエクササイズし、美しくしなやかな体づくりを行います。		シェイプエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本的な動作をベースに全身の引き締めを行います。
	からだ整え道場	45	身体を整えるために必要な筋肉を簡単な自重トレーニングで鍛えるクラスです。姿勢改善、腰痛や膝痛などの不調改善、シェイプアップ、ヒップアップ効果大！		ダンスエアロ	45	★★	★★	エアロビクスの基本動作に、ダンスの要素を加え、気軽にエアロビクスダンスを楽しめるクラスです。
	OXIGENO	30/45	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たクラスです。ねじりや回旋運動で柔軟性、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性や協働性を養っていきます。		ボディシェイプサーキット	45	★★	★★	簡単なエアロビクスと筋力トレーニングを交互に組み合わせ、体脂肪燃焼と合わせてボディラインを整えるクラスです。ダンベルとミニボールを使用します。
	ボディケア	45	筋トレやストレッチ、セルフマッサージによって身体の調整をはかるクラスです。		ボディシェイプエアロ	45	★★★	★★★	筋肉を大きく動かし、多くのエネルギーを消費します。全身の引き締めにも効果的なクラスです。
	ベルビクストレッチ	30/45	ベルビクとは骨盤の意味です。新陳代謝を高め、新しい形で筋力をつけていきます。日常生活で歪んだ身体をストレッチするのに大変効果的です。		ボディスレンダー	45	★★★	★★★	ビギナーエアロなどに慣れてきた方へおすすめのクラスです。脂肪燃焼に最適なクラスです。
	オリジナルコンディショニング	30/45	体幹トレーニングとストレッチを行います。怪我を予防し、フィットネスに必須の軸を鍛えます。主にマットを使用しますが、フィットネスシューズをご用意下さい。		エアロファン	60	★★★★★	★★★★★	エアロビクスに慣れてきた方、パワフルに動き全身持久力を高めたい方におすすめです。
	骨盤シェイプ	45	骨盤深層部の筋肉を分かりやすく効果的に鍛えるクラスです。		Tone up hip	30			女性必見！トレーニングバンド・コアスライダーを使用し、お尻のたるみを取り、引き締めにも効果的なクラスです。ヒップアップで「魅せるBODY」を手に入れましょう。
	養生気功	45	精神や自立神経のバランスを整える身体技法です。呼吸に合わせてゆっくり運動を行ったり同じ姿勢を数十秒から数分間維持することで、体力や筋力の強化も期待できます。		シックスパック	30			音楽に合わせて30分間おなか集中エクササイズ。引き締まったおなかを手に入れるクラスです。
	骨盤底筋フィットネス	45	骨盤の底にある『骨盤底筋』を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待できます。		ボディシェイプ	45			ステップ台やダンベルを使い有酸素トレーニングを行います。ヨガポーズを取り入れながら全身のシェイプアップを目指します。
	ヨガ	らくゆるメソッド	45		自重トレーニング、ストレッチ、簡単なエクササイズなどで身体を整え機能改善を図るセルフメンテナンスのクラスです。全身のコンディションを、より快適に、よりアクティブな状態にしましょう。	トータルボディシェイプ	45		
Beauty Life ヨガ		45	美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガ入門のクラスです。カラダの引き締めにも効果の高いポーズを厳選しています。	パワーエナジー	45			体幹を安定させた後、バーベルで全身をくまなく鍛えられるハードワーククラス。体を引き締めたい方におすすめです。	
Up beat Music ヨガ		45	「UpbeatMusic」=「ノリの良い音楽」に合わせて行います。メインは次々とポーズを取ることでシェイプアップも期待できます。	ハイパーボディ	30/45			音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。全身脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。	
基本のハタヨガ		45/60	基本的なヨガのポーズをゆっくりとしたペースで行うクラスです。	ハイパーエキサイト	45			ファンクショナルトレーニングで機能的な体を作ります。さらにステップを踏んで脂肪燃焼もできるエキサイティングなクラスです。	
リンパヨガ		45	セルフマッサージとヨガのポーズを行いながらリンパの流れを整えるクラスです。内臓の働きを促し代謝が上がりむくみの改善や美肌効果なども期待できます。	STRONG NATION	45			音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。どなたにでも楽しみながらトレーニング効果が得られこれまでのあなたの限界値をより早く超えることが可能です。	
ボディサイクルヨガ		60	月の満ち欠けにサイクルを合わせ、アクティブ期(再生)、デトックス期(浄化)のポーズを展開する月ヨガのクラスです。	ハイパークラッシュ	30/45			パンチやキックを繰り返し、普段使わない筋肉を刺激します。激しく、効果的に体づくりを行います。ストレス発散も可能です。	
心のヨガ		60	自分の心に問い掛け、自分と向き合うことで自分にピッタリのヨガを見出すクラスです。	FIGHT DO	30/45			キックボクシングやムエタイの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動を組み合わせています。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。	
癒しのヨガ		60	ゆったりと時間の流れを感じるヨガクラスです。時間を忘れてリフレッシュしたい方におすすめのクラスです。	ストライクインパクト	45			暗闇の中、アップテンポな音楽でボクシングや自重のトレーニングを行います。周りの目を気にせず、思いっきりサンドバックを打ちまくり、爽快な気分を味わいましょう。	
リラックスヨガ		60	ゆっくりとヨガのポーズを行い、日々のストレスを浄化することで、心身共にリラックスしていきます。	DANCE FIT	45			音楽を楽しみながら少しずつ体を動かし、しっかり発汗していく全身運動を行うクラスです。	
パワーシェイプヨガ		60	ボディメイク効果の高いヨガクラスです。立ちポーズを中心に流れるように様々なポーズを展開していきます。	ストリートダンスFIT	45			簡単なダンスステップと様々な音楽を楽しみながら、少しずつ振り付けを組み合わせしていくクラスです。	
セルフケアヨガ		60	季節やその日の気候に合わせた経絡にアプローチをしたヨガのポーズを行います。心とカラダを整えるクラスです。	HIP HOP	45			基本的なダウンやアップなどのリズムを使いながら、踊ることの楽しさを学べるクラスです。	
じっくりストレッチヨガ		60	ヨガのポーズにこだわりすぎず、身体の隅々まで気を巡らせながら、じっくりと動いていきます。身体の芯から元気になれるクラスです。身体の硬い方にもお勧めです。	ZUMBA	45			ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムでダイナミックに動き、エキゾチックな雰囲気でもエクササイズします。	
陰ヨガ		45	深い呼吸に合わせ、自分自身を観察し身体と精神に働きかけます。時間をかけポーズをキープすることで、柔軟性向上、リラックス効果が得られます。	フラダンス	45			ハワイの心地よ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します。	
姿勢改善ヨガ	45	身体の癖や左右差を感じながら筋肉を緩めたり使ったりすることで全身のバランスを整えます。インナーマッスルを使い、身体を内側から支える力を強化することで姿勢改善へと導きます。	ミュージカルダンス	45			ミュージカルの音楽に乗って楽しく踊りながら歌も楽しめるクラスです。まるで舞台の上に乗っているかのような爽快感で、ダイナミックに体を動かしましょう。		
太極拳	太極拳	60	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で全身を強化していくクラスです。初めての方でも参加しやすいクラスです。	DISCO WORLD	45			70年代後半～90年代に一世を風靡したディスコサウンド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。初めての方でもサウンドにのせて自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来るプログラムです。	
	健康太極拳			RITMOS	45/60			様々なダンスの要素が入り、「リズム」という意味のリトモス。11曲の音楽に合わせた、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。	
プール	かんたんアクア	30	音楽に合わせて水中で全身運動を行います。初めての方も安心してご参加が頂けます。	BODYBALANCE BODYCOMBAT BODYPUMP BODYATTACK	30/45			ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチを行います。心も落ち着き、柔軟性もアップ。	
	アクア45	45	音楽に合わせて水中運動を行います。腰や膝に負担少なく脂肪燃焼をしています。					空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しく、ストレスも発散。	
	3ヶ月習得マスター クロール	45	キックとプルのコンビネーション、ローリング、息継ぎを習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。					バーベルを使って全身を鍛えるワークアウト。スクワットやプレスなどの反復運動で、身体を引き締めたい方におすすめです。	
	3ヶ月習得マスター 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の習得。25mの完泳を目指します。					脂肪燃焼、心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラムです。	
球技	ゲームスポーツ	60	広いアリーナで卓球・バドミントン・バレーボール・バスケットボール・ミニサッカーをゲーム形式で行うクラスです。得点は競わないので男女問わずどなたでも参加頂けます。初めての方、お一人様もご参加可能です。	CORE DANCE				コア(体幹)の筋肉の持久力を鍛える為のワークアウト。自重だけでなく専用チューブやプレートを使用してエクササイズを行います。	
								曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメです。	