

No.	レッスン名	時間 (分)	内 容	強 度	難 度	対 象
たくさん汗をかきたい方向けのレッスン！						
1	トランポリンでシェイプアップ	20	ミニトランポリンを使用して、楽しくシェイプアップします。複雑な動きはありません。	★	★	初級
2	エアロスタート	30	エアロピクスの基本的な動きを覚えるクラスです。	★	★	初級
3	エアロボールエクササイズ	45	ピラティスボールを使用し、握力などの筋力アップとエアロピクスを楽しむクラスです。	★	★	初級
4	ステップスタート	30	これからステップを始める方向けで、基本的な動作をご紹介しますので初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。	★	★	初級
5	バレトン	45	バレエの動きを元に、バレエ・ヨガ・フィットネスの3種の要素を取り入れたエクササイズのクラスです。	★★	★	初級
6	なれたらウォーク	45	シンプルで歩く動作を中心としたクラスです。	★★	★★	初級～中級
7	なれたらステップ	45	ステップ台の使用に慣れ基本動作が身についた方のクラスです。	★★	★★	初級～中級
8	ボクササイズ	60	ボクシングの基本的な動きを音楽に合わせて行う、高いシェイプアップ効果が期待できるクラスです。	★★	★★	初級～中級
9	エンジョイウォーク	50	シンプルなりズムウォークに慣れた方で色々な動きの組合せを楽しみたい方のクラスです。	★★★	★★	初級～中級
10	週替わりエアロ	60	第1・第3・第5火曜日は「シェイプL&J」で脂肪燃焼効果をアップします。第2・第4火曜日は「ラテンエアロ」でラテンダンスの動きを楽しみましょう。	★★★	★★★	中級～上級
体のバランスを整えたい方向けのレッスン！						
11	DAYOGA	30	足指のほぐしから始め、最後は音楽に合わせてヨガのフローを楽しみます。	★	★	初級
12	ボディメンテナンス	45	顔・肩・胸郭・脚部など、全身の調整をして姿勢を整えていくクラスです。	★	★	初級
13	ピラティス	50	身体の深い部分の筋（深層筋）を意識しながら、鍛えていくことによりバランスの取れた身体を作り上げていくクラスです。	★	★	初級
14	ボールピラティス	50	ボールを使うことにより不安定・安定要素を加え、より深層筋の動きを意識できるクラスです。	★	★	初級
15	骨盤コンディショニング	50	身体の中心である骨盤を正しい位置に戻すことで、身体の歪みを改善しラインを美しく整え、更に高いリラクゼーション効果も期待できるクラスです。	★	★	初級
16	ヨガ	60	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけるクラスです。	★	★	初級
17	セルフケアヨガ	60	季節に合わせたヨガのポーズで身体を調えるクラスです。	★	★	初級
18	健康太極拳	60	初心者を対象とした中国の健康体操のレッスン。基本からやさしく行います。	★	★	初級
19	体幹エクササイズ	45	体幹を中心としたエクササイズとストレッチを行うクラスです。身体の中心を整えていきます。	★★	★	初級
20	美尻workout	45	音楽に合わせて楽しく的確なお尻のトレーニングをします。日常動作や運動のパフォーマンスを向上させ、使えるカッコイとお尻を目指すクラスです。	★★	★	初級
21	ボディコントロール	60	日常生活に必要な筋肉をメインに、トレーニングし、自体重で深いストレッチを行うクラスです。	★★	★★	初級～中級
22	マッスルビート	60	ダンベルを使用し音楽に合わせて全身をトレーニングするクラスです。	★★★	★★	初級～中級
楽しく踊ってリフレッシュしたい方向けのレッスン！						
23	HIP HOP入門	30	HIPHOPの基礎を行うクラスです。HIPHOPが初めての方におすすめです。	★	★	初級
24	ディスコワールド	50	1970年～80年代にディスコで流行った曲を使って簡単なステップで踊ります。	★	★	初級
25	フラダンス	60	ハワイのゆったりとした音楽に合わせて、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になるクラスです。	★	★	初級
26	ジャズダンス	60	色々な曲に合わせて、しなやかに格好良く踊るクラスです。	★	★★	初級
27	モダンダンス	30	シンプルな動作を繋げて伸びやかに体を動かしたり、短い振り付けなども楽しめます。初めての方も大歓迎です！	★	★★	初級
28	HIP HOP	45/60	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。	★	★★	初級～中級
29	Zumba®	45/60	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス、音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼・ストレス発散効果があるクラスです。	★★	★★	初級～中級
30	RITMOS®	60	様々なダンス（HIP HOP、ラテン・サルサ・ジャズ・レゲトン）などにより構成されている、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。	★★	★★	初級～中級
アルゼンチン発祥の大人気「RADICAL FITNESS」！						
31	OXIGENO®	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ます。美しい曲に合わせた呼吸と動きで身体に心地いい変化をもたらすクラスです。	★	★	初級
32	MEGA DANZ®	45	ラテンダンス、HIP HOP、レゲトンなど様々なダンスの要素が入った新しいプログラムです。	★★	★★	初級～中級
33	UBOUND®	30/45	ミニトランポリンを使用して、心肺機能や体幹、下半身の筋力を向上させるクラスです。	★★	★★	初級～中級
34	FIGHT DO®	30/60	アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラム。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップ！ストレス発散にも効果的なクラスです。	★★★	★★	初級～中級
岩盤浴で行うHOTレッスン！（女性限定）						
32	HOTボールエクササイズ	30	柔らかいボールを使ってストレッチ&お腹、お尻まわりをシェイプアップするクラスです。	★★	★	初級
33	HOTヨガ	30/45	暖かい環境で身体をストレッチし、凝りを取り除き血液の循環も良くするクラスです。	★★	★	初級
34	HOTくびれヨガ	30	呼吸を深めながらウエストを引き締めるポーズも行い、デトックス効果を高めていくクラスです。	★★	★	初級～中級
35	HOTピラティス	30	暖かい環境の中で汗をかきながら体幹を鍛えるクラスです。	★★	★	初級～中級