

スタジオプログラム		リフレッシュガーデンプログラム	
たくさん汗をかきたい方向けのレッスン！		定員10名。"ほぐす"、"ゆるめる"、"整える"がテーマのレッスンです。	
トランポリンでシェイプアップ	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	ボールストレッチ	ストレッチボールを使って体をほぐし、柔らかくして姿勢を正していきましょう
エアロスタート	エアロピクスの基本的な動きを覚えるクラスです	肩こり・猫背解消	猫背や肩こりに悩む方が簡単にできる効果的なメニューと一緒にやりましょう
エアロボールエクササイズ	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	股関節スッキリ運動	股関節周りをほぐしスッキリさせてみましょう
ステップスタート	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	腸活でストレッチ	お腹周りを刺激して、腸からスッキリしましょう
なれたらウォーク	シンプルで歩く動作を中心としたクラスです	リフレッシュヨガ	凝り固まった体を動かしながらほぐし、全身を無理なく伸ばして心も体もリフレッシュしましょう
なれたらステップ	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	DAYOGA	足指のほぐしからはじめ、最後は音楽に合わせてヨガのフローを楽しみましょう
ボクササイズ	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	だれでもバレエストレッチ	しなやかさや美しい姿勢作りをしましょう
エンジョイウォーク	シンプルなリ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	ウェープリングでリフレッシュ	ウェープリングを使用し、ボディケアをしていきましょう
週替わりエアロ	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」でラテンダンスを楽しみましょう	テニスボールころころ	テニスボールを使い全身をほぐしましょう
STRONG NATION®	アメリカで最先端の音楽と動きがシンクロした新感覚インターバルトレーニングで楽しみましょう	カラダ講座【座学編】	カラダの仕組みを骨格模型や画像を使い、分かりやすく解説します
体のバランスを整えたい方向けのレッスン！		カラダ講座【実践編】	座学編で解説したことを、実際に体を動かして実践してみましょう
DAYOGA	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	リンパを流そう	首、肩、腰、足の部位を一回ごとに変え、リンパ流しをやります。むくみや肩こり、冷え性が気になる方におすすめです
ボディメンテナンス	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	痛み改善体操	さくら鍼灸・接骨院スタッフによる肩こり、腰痛の予防体操です
ピラティス	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	トータルリフレッシュ	ファイテンスタッフによるレッスンです。ファイテン商品を使用しながら体をリフレッシュしましょう
ボールピラティス	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	はじめてのiphone教室	iPhoneの基本的な操作をわかりやすく学べるクラスです
骨盤コンディショニング	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、高いリラクゼーション効果も期待できるクラスです	HOTプログラム ※女性限定	
ヨガ	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	定員15名。マットの上に敷く「バスタオル」と、水分補給ができる蓋付きの「ドリンク」をお持ちください。HOTプログラムは、「お好きなウェア」でご参加いただけます。	
セルフケアヨガ	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	HOTボールエクササイズ	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
健康太極拳	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	HOTヨガ	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
体幹エクササイズ	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	HOTくびれヨガ	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
美尻workout	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、使えるカッコイイお尻を目指すクラスです	HOTピラティス	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
ボディコントロール	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		
マッスルビート	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		
楽しく踊ってリフレッシュしたい方向けのレッスン！		ご注意事項	
HIP HOP入門	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	※レッスンの内容や時間に変更になる場合がございます。最新の情報は館内掲示、またはホームページでご確認下さい。	
DISCO WORLD	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	※安全かつ効果的なレッスンを行うため、レッスン開始後の途中入場、途中退場は固くお断りいたします。	
フラダンス	ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、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	※レッスンの参加は、フロントでのご予約後に参加チケットを受け取り、レッスン入室時に担当インストラクターにお渡し下さい。	
ジャズダンス	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	※他の会員様の場所取り行為などが確認できた場合は、レッスン参加を控えていただきます。	
Jazz Funk	ジャズダンスをベースにHIPHOPの要素を取り入れ、キレやセクシーさを追求しファンキーに踊るクラスです	※有料レッスンに参加希望の方は、レッスン開始前にフロントで参加費をお支払いの上、ご参加ください。	
モダンダンス	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		
HIP HOP	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		
Zumba®	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		
RITMOS®	様々なダンス（HIP HOP、ラテン・サルサ・ジャズ・レガトン）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プログラムです		