

スタジオでたくさん汗をかけるレッスン！	
トランポリンでシェイプアップ（初心者～初級）	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。
UBOUND®（中級～上級）	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プログラムです。
ダンベルシェイプ	ダンベルの使い方から覚え、ダンベルとお友達になって楽しむトレーニングタイムです
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ビクスを楽しむクラスです。
エアロスタート（初心者～初級）	エアロビクスの基本的な動きを覚え、エアロビクスに慣れるクラスです。
なれたらウォーク（初級～中級）	シンプルで歩く動作を中心としたエアロビクスのクラスです。エアロスタートに慣れてきた方にもおすすめです。
エンジョイウォーク（中級～上級）	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。
シェイプL&J（中級～上級）	歩く動作と走る動作を組み合わせて構成された、脂肪燃焼効果の高いクラスです。
ラテンエアロ（中級～上級）	エアロビクスにラテンダンスの動きを取り入れたクラスです。シェイプアップやくびれ効果が期待できるクラスです。
ステップスタート（初心者～初級）	これからステップを始める方向けて、ステップの基本的な動作を楽しみます。初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
なれたらステップ（初級～中級）	ステップ台の使用に慣れ、ステップの基本動作が身についた方にお楽しみいただけます。
協栄シェイプボクシング	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。
ファイティングスリム	有酸素運動にパンチやキックを入れたストレス発散、脂肪燃焼効果の高いクラスです。
FIGHT DO®	リ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格闘技プログラムです。
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、使えるカッコイとお尻を目指します。
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	ダンベルやゴムバンドを使用し、音楽に合わせて全身をトレーニングするクラスです。
X55®	ステップ台を使用し、自体重やウエイトを負荷としてエクササイズしながら、脂肪燃焼や筋力アップを目指していくクラスです。
スタジオで楽しく踊ってリフレッシュするレッスン！	
ポディメンテナンス	顔・肩・胸部・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。
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。
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。
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。
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。
セルフケアヨガ	季節に合わせたヨガのポーズで身体を整えるクラスです。
パワ・ヨガ	ダイナミックなポーズで、全身のバランスや体幹部を意識した新スタイルのレッスンです。
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。
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。
スタジオで楽しく踊ってリフレッシュするレッスン！	
はじめのクラシックバレエ	ストレッチや筋トレなどバレエのやさしい基礎から行います。バレエバーは使用しないレッスンです。男性もご参加いただけます。
HIP HOP入門	HIPHOPでのリズム取りなど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。
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。
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。
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。
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。
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。
K-POPダンス	K-POPならではの個性溢れる音楽にのせて、オシャレな振り付けを楽しく踊るクラスです。
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た振り付けを楽しむクラスです。
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・レグトン）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。
MEGA DANZ®	ラテンダンス、HIP HOP、レグ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。
リフレッシュガーデンで行う定員10名のミニレッスン。"ほくす"、"ゆるめる"、"整える"、"鍛える"がテーマのレッスンです。	
ボールストレッチ	ストレッチボールを使って体をほくす、柔らかくして姿勢を正していきます。
すっきりリング	ウェービングリングを使用し、ボディケアをしていきましょう。
のびのびセラバンド	セラバンドを使い、効果的にストレッチしましょう。
むくみ解消	ストレッチや簡単な筋トレでむくみを解消しましょう。
カラダ改善体操	1週目 脳、2週目 下半身、3週目 上半身、4週目 全身のコリをほくしたり、老化を予防するなど、週替わりで行う簡単な体操のクラスです。
だれでもバレエストレッチ	丁寧なストレッチを行い、しなやかに美しいカラダ作りをしましょう。
テニスボールころころ	テニスボールを使い全身をほくしましょう。
セルフ足指講座	官足法指導員から学んで健康な毎日を送りましょう。
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。
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。
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。
マッスルトレーニング	自重やダンベルをつかった筋力トレーニングです。
Boot Camp	音楽に合わせ、有酸素運動と筋力トレーニングで全身を動かす基礎トレーニングです。
女性岩盤浴室で行う女性限定定員15名のHOTプログラム。マットの上に敷く「バスタオル」と、水分補給ができる重たさの「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。	
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とお尻まわりをシェイプアップするクラスです。
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。
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。

#### ご注意事項

- ※レッスンの内容や時間が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。
- ※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。※但し、ZUMBAのレッスンは入室自由です。
- ※レッスンの参加は、レッスン開始時間に合わせてスタジオへお越しください。30分より早く並ぶ事はお控えください。
- ※予約レッスンへのご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。
- ※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。
- ※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。