














プログラム名	強度	難易度	レッスン内容
■エアロビクス系プログラム			
ローインパクトエアロ 	★～	☆～	エアロビクスが初心者の方や少し慣れてきた方で、楽しくエアロビクスを行うクラスです。
ソフトエアロ 	★	☆	エアロビクスが初めての方、運動にプランクのある方、軽めの運動を希望する方のクラスです。
ボディメイク 	★～	☆	ソフトステップに筋肉を締めるエクササイズ、中高年の方にも無理のないレッスンです。
初級エアロ 	★～	☆～	エアロビクスの基本運動を行うクラスです。楽しく汗を流したい方必見のクラスです。
中級エアロ	★★★★～	☆☆～	ローインパクトとハイインパクトの組合せで楽しく汗をかくレッスンです。
上級エアロ	★★★★★～	☆☆☆～	中級では物足りない方向けのエアロビクスです。
チャレンジエアロ	★★～	☆☆～	動きとパリエーションを増やして運動量を向上させる初級に慣れた方向けのクラスです。
ファットバーナー	★★★	☆☆	ローインパクト中心の動きで、効率の良い脂肪燃焼を目指します。
エアロシェイプ 	★～	☆～	エアロビクスで楽しく体を引き締めていきます。
ベーシックステップ 	★～	☆～	ステップ台を使用した台を昇り降りする昇降運動が中心のエアロビクスクラスです。
かんたんステップ 	★★	☆～	ボディステップより簡単なステップの基本運動を行うクラスです。
ボディステップ	★★～	☆☆～	基本のステップに動きのパリエーションを広げたクラスです。ステップに慣れた方が対象です。
ボディビート ベーシックステップ 	★★	☆☆	ステップにダンスの要素を取り入れたレッスンです。どなたでもご参加できます。
キックボックス 	★～	☆～	音楽に乗って、パンチやキックなど格闘技系の動きを中心に楽しく体を動かすクラスです。
Reejam 	★★～★★★★	☆☆☆☆	ダンスの動きとエアロビクスを組み合わせ、ヒップホップなどの曲を合わせたクラスです。


■機能調整・改善系プログラム

ルーシーダットン 	★～	☆～	深い呼吸と簡単なポーズを組み合わせながら緩やかに心身を整えていくタイ式ヨガです。
ピラティス 	★～	☆～	ニュートラルポジションを作りながら、より深く体幹を鍛えます。
ヨーガ 	★～	☆～	心身をリラックスさせてストレス解消、どなたでもご参加できます。
リラックスヨーガ 	★～	☆	ゆったりとしたヨーガで身体と心をほぐしていきます。どなたでもご参加頂けます。
骨盤調整ヨーガ 	★	☆	骨盤の歪みを整え調整するヨーガです。
ヨガトレ	★★～	☆☆～	しなやかなカラダを作り、ヨーガで心身をリフレッシュさせるクラスです。
骨盤調整ストレッチ 	★	☆	骨盤のゆがみを整え、本来あるべきポジションに導きリセットするストレッチです。
からだスキャンセル マッサージ 	★～	☆～	ストレッチポールを使い筋肉のむくみや凝りを取り身体を整えるクラスです。
ポールストレッチ 	★	☆	ストレッチポールを使い、身体をゆるめていくクラスです。
カラダほぐしリセット トレーニング 	★～	☆	テニスボールやストレッチボールなどを使い、凝りのポイントとなる部位をほぐしより動きやすいカラダへ導くクラスです。
ボディコンディショニング 	★～	☆～	ボールやマットを使用しながら全身の筋群を総合的に鍛え整えるエクササイズです。
ツボ刺激エクササイズ 	★	☆	ツボ押し、マッサージと簡単なエクササイズで気の流れを整え体調改善と向上を目的としたクラスです。







プログラム名	強度	難易度	レッスン内容
■女性専用プログラム			
美・BODY 	★	☆☆	スローな筋エクササイズでインナーマッスルを刺激し、くびれ・美尻・美背中を目指します。
骨盤調整ストレッチ 	★	☆	骨盤のゆがみを整え本来あるべきポジションに導き、女性特有の悩みを改善させます。

■エクササイズ・トレーニング系のプログラム

HIIT	★★★★	☆☆☆☆	高強度のインターバルトレーニングです。20分で300kcal消費します。
ストレッチ 	—	—	プールやジムでの運動前に、カラダの各部位の筋肉をしっかり伸ばします。
リズム体操 	★	☆	運動初心者の方や、シニアの方でも無理なく楽しくできる体操のクラスです。
サーキット 	★	☆	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に行うトレーニングの初級クラスです。
脂肪燃焼サーキット 	★★	☆	脂肪燃焼・心肺機能・筋力向上を目的とした異なる種類のトレーニングを順番に行うクラスです。
マッスルスカulpt 	★～	☆～	ダンベル・チューブ・ステップ台を使って全身を引き締めるクラスです。
ボールエクササイズ 	★～	☆～	バランスボールやスモールボールを使い、バランス力など体幹部機能向上を目指します。
筋コンディショニング 	★～	☆～	ダンベル・チューブ・バランスボールを使って筋カトレーニングするクラスです。
バランスアップ 	★	☆	バランス能力と反射神経を向上、関節可動域を高めます。どなたにもオススメです。
チェアエクササイズ 	★	☆	椅子を使って簡単エクササイズ。どなたでもご参加頂けます。
からだメンテナンス 	★	☆	筋カトレーニングやストレッチで身体をととのえます。

気功サークル 	★	☆	気功に興味ある方ならどなたでもご参加頂けます。
----------------------------------------------------------------------------------------------	---	---	-------------------------

■ダンス系プログラム

ZUMBA 	★～	☆～	ラテン系の音楽にのって楽しくシェイプアップできるダンスエクササイズクラスです。
HIPHOP 	★～	☆～	音楽に合わせてヒップホップダンスを踊ります。ダンス未経験の方もご参加できます。
MEGA DANZ 	★～	☆～	様々なジャンルのダンスを音楽を楽しみながら行うダンスエクササイズです。
フラダンス 	★～	☆～	ゆったりと踊りハワイをイメージしながら心地よく身体と心をほぐしましょう。
フラダンス ベーシック 	★	☆	フラダンスの基礎を学びながら身体と心をほぐしましょう。
バレトン 	★～	☆～	バレエ・ヨガ・フィットネスの動きを合わせ、筋力と柔軟性のアップを目指します。