

◎ 脂肪燃焼・持久力アップ・エアロビクス・STEP◎

クラス名	分	強度	難易度	靴	説明
かんたん燃焼エアロ	30 60	★★	◆◆	必要	エアロビクスの入門クラス。基本的な動きが中心となります初めての方でもOK！
たのしくエアロ	45	★★★	◆◆◆		基本的な動きに、走る動作がプラスされ、脂肪燃焼にも効果的です！
とことんエアロ	45	★★★★	◆◆◆◆		多彩なステップ・ターンなどが加わることで、エアロビクスを存分に楽しめます。
かんたん燃焼STEP	60	★★	◆◆		STEP台昇降運動の基本動作を組み合わせ動きます。下半身強化にもお勧めです。
たのしくSTEP	45	★★★	◆◆◆		基本動作から少し複雑なSTEPも追加！強度を少しずつ上げていくことで、カロリー消費もアップ！

◎ からだ引き締め！筋コンディショニング◎

楽しくメソッド	30	★	◆	不要	ストレッチや簡単な筋力トレーニング身体ほぐしなど行います。目指せ不調ゼロBody！（整理券制）
膝痛スッキリストレッチ	45	★★	◆		下半身を中心に筋コンディショニングを行い、全身のストレッチを行います。
チェアdeエクササイズ	30	★★	◆	必要	イスに座った状態で筋トレや脳トレ、有酸素運動を行います♪膝や腰に不安のある方も安心して受けられるクラス。（整理券制）
みんなで筋トレ(初級)	30	★★	◆		初めての方でも安心して参加でき、全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラスです。
みんなで筋トレ(中級)	30	★★★	◆◆		全身バランス良く筋力トレーニングを行うクラスです。
ユニットワークアウト	30	★★★★	◆		4種類(自重トレーニング・ウォーターバック・トランポリン・ボクシング)のサーキットトレーニングで、筋力UP・ストレス発散にオススメです。
バレトン	45 60	★★★★	◆◆	不要	初めての方でも安心してできる有酸素運動で、体幹・バランス感覚が養え、太もも・お尻の引き締めにも効果的なクラスです。
やさしいピラティス	60	★★	◆◆		初級者の方向け。呼吸法と身体の中心(コア)を鍛え、腰痛予防・シェイプアップ・体質改善に。
ピラティス	60	★★★★	◆◆		呼吸法と身体の中心(コア)を鍛え、腰痛予防・シェイプアップ・体質改善に効果的です。
アクティブピラティス	45	★★★★	◆◆◆		ピラティスをより深めたい方にお勧めです。アクティブに身体を動かし、身体の中心から強く、しなやかなボディーへ！
STRONGNATION® (ストロングネーション)	45	★★★★	◆◆◆		音楽や効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニング。筋力トレーニングや有酸素運動を音に合わせて、強度変換をしていくの特徴。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
コアコンディション	45	★★★★	◆◆		身体の不調緩和・パフォーマンス能力の向上を目指し、筋トレ&ストレッチを組み合わせたプログラムです。

◎ プレコリオグラフィクラス ◎1月・4月・7月・10月～3ヶ月毎に曲や振付が新しくなります。

FIGHT DO (ファイドウ)	30 45	★★★★	◆◆◆	必要	格闘技系エクササイズ！様々な要素をシンプルに楽しめるクラスです♪効果音に合わせてダイナミックに動きましょう！
UBOUND (ユーバウンド)	30 45	★★★★	◆◆		直径1Mのトランポリンの上で様々な動作を行うエクササイズ。初めての方でもすぐに動けるプログラムです。【定員28名】
MEGADANZ (メガダンス)	30 45	★★★	◆◆◆		シェイプアップ効果は勿論！振り付けを習得する喜び・最高の楽しさを提供できる、ダンスプログラムです。
RADICALPOWER (ラディカルパワー)	45	★★★★	◆◆		専用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身を鍛える筋コンディショニングクラスです。【定員28名】
OXIGENO (オキシジェノ)	30	★★★★	◆◆	不要	ヨガ・ピラティス・太極拳などの動きを取り入れたコンディショニングクラス♪癒しの音楽に合わせて全身を気持ちよく動かします。
RITMOS (リトモス)	30 45 60	★★★ ★★★★	◆◆◆	必要	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!!!
FITHOP (フィットホップ)	45	★★★	◆◆◆		HIPHOPの基本動作をベースにした韓国発祥のダンスフィットネスで、特に体幹や下半身の大きな筋肉を動かし体力向上や基礎代謝UPに効果的なプログラムです。

- レッスン開始10分以降の途中入場・退場は危険防止のためご遠慮ください。
- 一部レッスンにおいて、予約制・立ち位置入替え制を行っております。予めご了承ください。
- スタジオ内は、缶などフタの無い容器の持ち込みは、ご遠慮ください。
- スタジオ内での携帯電話のご使用はご遠慮ください(電源OFF又はマナーモードでお願いします。)

◎ DANCE系・その他◎

クラス名	分	強度	難易度	靴	説明
フラダンス	60	★	◆	不要	ハワイアンの曲に合わせて、ゆったりした気持ちで踊りましょう。
ZUMBA®(ズンバ)	60	★★★★★	◆◆		ラテン系ダンスにフィットネス要素を加え、脂肪燃焼効果が抜群です!!!
SALSATION® (サルセーション)	60	★★★★	◆◆◆◆		音楽のジャンルにとらわれず、サルサソースのように様々なダンススタイルがミックスされた曲で「感じる」ということを大切にしながら行います。
ダンス基礎	60	★★★★	◆◆		ダンスの基礎な動き身体の使い方などを行います。
ジャズダンス	60	★★★★	◆◆◆◆		身体のコアから手足の先まで意識して動かす、繊細かつ大胆なプログラムです。
Latin Dance Fitness	60	★★	◆◆		様々なラテンダンスとフィットネスを融合させたダンスエクササイズ。ステップを何度も練習しますので初心者やラテン好きな方大歓迎です

◎ 心と身体を癒そう！調整系・ヨガ系 ◎

ストレッチボール	20	★	◆	不要	円柱型のボールを使い、肩・首・肩甲骨まわり・腰を、ほぐす効果があります。
ツールストレッチ	30	★	◆		ウェープリングを使い全身をほぐし、ストレッチをすることで身体の調子を整えます。(整理券制)
陰ヨガ	60	★★	◆		骨盤・股関節の周りを中心にゆっくりと自分の体重と時間をかけて伸ばしていくことによって自分の身体、内面と向き合っていくヨガです。
沖ヨガ	60	★★★★	◆◆		自身の身体を自覚し、心身のバランスを回復させながら柔軟性を高めていきます。
アクティブヨガ	60	★★★★★	◆◆◆◆		パワーヨガと癒しのヨガをミックスさせ、心と身体のバランスを整えていきます。
癒しのYOGA	60	★★	◆		ゆっくりとした動きや呼吸で自分の心や身体を内観しましょう。疲れが溜まっている方にお勧めです。心身ともにリラックスしましょう。
ハタスローヨガ	60	★★	◆		ポーズをとりながら正しい呼吸法を行うことで、心をリラックスさせ、精神面のバランスを整えることを目的としたクラスです。
ユニバーサルヨガアース	45	★★	◆		シンプルなヨガの動作と瞑想法で構成された、心とカラダを整えるマインドフルネスYOGAプログラムです。
脱疲労エクササイズ	45	★	◆		心と体そして脳の疲労を軽減させていくエクササイズ♪今のご自身の疲れのレベルを確認。日頃から疲れがたまっている方には特におススメのクラス。
リフレッシュストレッチ	30	★	◆		程よくカラダをほぐし、気持ちよくストレッチを行います。
骨盤調整ストレッチ	45	★	◆		骨盤周りから身体を整え自分の力で歪みの調整を行い呼吸法により自律神経を整えていきます。

◎ その他◎

24式 楊式太極拳 扇・剣	75	★★★★	◆◆	必要	健康増進・病気予防目的の太極拳。太極拳初心者から上級者まで参加できます。扇・剣を使った太極拳を行います。
------------------	----	------	----	----	--