Program information

	クラス名	時間	内容
エアロビクス	ステップI	45	基本動作を中心に、ステップ台を用いて楽しくエクササイズ！昇降運動、軽快なステップを踏みながらリズムを楽しみましょう♪
	ビギナーエアロ	45	ビギナー向けクラスなので誰でも楽しく脂肪燃焼できるエアロビクスのクラスです。リズムに合わせて動ける楽しさを体感しませんか？！
	ミドルエアロ	45	初・中級のエアロビクスクラスです！ビギナークラスで少し慣れてきた方は、バリエーションを増やしてレッツ・チャレンジ！
	シェイプエアロ	45	効率よくシェイプアップを目指すエアロビクスクラスです！手っ取り早く痩せたい！とにかく体を動かしたい！そんな方におススメ。
	燃えるエアロ	45	普通のエアロビクスでは物足りない！そんな方は、【捻る】【コアトレ】要素を取り入れた燃えるエアロで、最高の燃焼感を感じてみてください！
	ラテンエアロ	45	ラテンの曲調に合わせて体を動かすことを楽しむエアロビクスクラスです。ラテン調の音楽を楽しみながら体を動かす爽快感をお楽しみください。
	ダンスstyleエアロ	60	ダンスが好き！エアロが好き！どっちも好き！そんなあなたにぴったりの、盛りだくさんな一時間をお楽しみください！
リラックス&オリエンタル	ゆるっとコンディショニング	45	アイテムを用いて、快適なカラダづくりを目指していきます。
	太極拳	45	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法。ゆっくりとした動作・呼吸法で全身を強化します。
	太極舞	45	太極拳の動作・呼吸法を取り入れて、中国音楽に合わせて踊るエクササイズです。
	ハタヨガ	60	シンプルなヨガのポーズを一つ一つ丁寧に展開していきます。ヨガに参加した事が無い方にもおすすめのクラスです。
	ヨガ	60	心と体のリラクゼーションを目的としたクラスです。ヨガが初めての方、極めている方、どんな方でもゆったり楽しむことができるクラスです。
	アクティブフローヨガ	45	呼吸に合わせてポーズを繋ぎながら、心地よく動いていくクラスです。集中力を高めて、ご自身の心と体の変化を楽しみましょう。
	経絡ヨガ	45	経絡【気や血などのエネルギーの通り道】を意識して、ヨガの動きでアプローチしていきます。滞りを解消して、心も身体もすっきり！内臓のケアにも効果的。
	心とカラダが調和するヨガ	45	呼吸で自律神経を整えて呼吸に合わせてカラダを動かすことで、心とカラダが整います。呼吸が深まる心地良さを味わいましょう。
	デトックスヨガ	45	ヨガのポーズを通して身体の凝りを改善し、全身の巡りを良くします。免疫力の向上や新陳代謝UPにも効果的です。
	ボディケアヨガ	45	体の歪みを整えて、本来のボディラインを引き出していきます。男性は引き締まった筋肉を目覚めさせ、女性はしなやかな曲線を作り出します。
	代謝アップヨガ	45	脂肪燃焼や血液やリンパの促しに効果的なポーズで、溜め込まない身体作りを行っていきます。
	リラックスヨガ	45	瞑想や呼吸法など、基本的なヨガのポーズを丁寧に行いながら、リラックスするクラスです。
	ボディメンテナンスヨガ	45	一つ一つの関節が、機能的に動き働く方向に導いていきます。ご自身の身体を芯から見つめ直す、変化を楽しむクラスです。
	身体の使い方を知るヨガ	45	説明を取り入れながらゆっくりとポーズを展開していきます。毎週幅広い難易度で行っていくため、初級者～中級者まで、多くの皆様にヨガを楽しんでもらえる内容になっています！
	優しいフローヨガ	45	一つ一つのポーズを流れるように心地よくつなげて行うヨガクラスです。初めての方も楽しめる、フローヨガです。
	改善開花ピラティス	45	長めのタオルとストレッチポールを使用します。初めての方でも安心の可動と安定を意識して改善していくピラティスエクササイズのクラスです。
	整体ピラティス	45	左右前後のバランスや捻じれ等をほどく整体を入れながらピラティスを行い、バランスよく鍛えましょう！
	ビギナーピラティス	45	ピラティスの基本の動作をゆっくりと進めていきます。体幹を安定させバランスや柔軟性を身につけていきましょう。
	ピラティス～BODY MAKE～	45	日常使えていない筋肉にアプローチするエクササイズでメリハリボディをつくります。骨盤を中心とした筋肉のストレッチや体のバランスを整えるトレーニングを行います。
	ペルビックストレッチ～骨盤調整～	45	ペルビックは骨盤を意味します。骨盤を支えている筋肉を動かし、調整することで正しい位置にリセットしていくことを目的に行います。
	機能改善エクササイズ	45	肩周りのコンディショニングやペルビックストレッチ等を用いた骨盤調整等、シンプルな体操を中心に行います。どなたでもお気軽にご参加いただけます。
	背骨コンディショニング	45	タオルを使って仙骨の歪みを矯正します。腰痛改善に劇的に効果があります。バスタオルと長めのフェイスタオルをお持ちください。
	骨盤メンテナンス	45	骨盤周りにフォーカスをあてて、正しい位置に整えていくクラスです。姿勢改善・ホルモンバランスを整えることにも効果的です。
	骨盤底筋フィットネス	45	骨盤の底にある「骨盤底筋」を鍛える運動を行うことで、スタイルアップ、体幹安定、体質改善の効果が期待出来ます。
	柔軟性向上ヨガ	45	全身の柔軟性を高めていくために、ヨガのポーズを通して丁寧に身体を動かしていきます。
	機能改善ピラティス	45	各パーツに丁寧にアプローチをかけて、ピラティスのポーズを通して身体の機能改善を目指します。
	やさしいバレエ	45	バレエの基本的な動きで、美しい姿勢やしなやかさを習得し、身体のバランスを整えていきます。
ゲーム・スポーツ	卓球	60	広いアリーナで様々な球技をゲーム形式で楽しみましょう。 初めての方、お一人様でもご参加頂けます。 ※各プログラムによって定員数が異なります。 ※各プログラムで開催規定人数があります。
	バドミントン	60	
	バレーボール	60	
	バスケットボール	60	
	ミニサッカー	60	
	ピックルボール	45	
ダンス・ワークアウト	ZUMBA	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスプログラムです。自然に笑顔に♪ダンスが好きな方、苦手な方でも、気軽に楽しく、体を動かす気持ちよさを体感できます！
	MEGADANZ	45	世界各国のダンスをミックスした、気分爽快フィットネスプログラム！音楽に身を委ねてリフレッシュ、ストレス発散！
	Fithop	45	韓国で開発されたダンスプログラム！世界各国のヒット曲を取り入れられたフィットネスプログラム、ノれる音楽で、誰でも楽しく、全身で踊る楽しさを体感しましょう♪
	Dance Fit	45	エアロビクス要素が取り入れられているダンスエクササイズです。通常のエアロビクスよりもダンス要素が強くなっているのが特徴です。
	HIPHOP	45	アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIP HOP MUSICに合わせて、ダンスの動きを自分なりに表現しながら楽しく踊りましょう！
	cover dance	45	有名アーティストの実際の振り付けを完全カバー！気になるあのアーティストのダンスをマスターして、気分も上々↑♪
	SALSATION®	60	サルサとセンセーションを掛け合わせた造語サルセーション。音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスです。
	JAZZ DANCE	45	このレッスンでは、しなやかな体の使い方を学び、バラードからアップテンポな曲まで、様々な振付にチャレンジしていきます。
	リトモス	45	様々なジャンルのダンスエクササイズを楽しむクラスです。シンプルな動きとダイナミックな動きで思いっきり汗を流して楽しみます。
	フラダンス	45	ハワイの穏やかなゆったりとした音楽に合わせて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下腿の筋力アップと骨盤周りの代謝を促します。
	ナニアロハ	45	ハワイアンフラと、現代のフィットネスを融合させた、ダンスエクササイズです。nani=美しい、Alo=分かち合う、ha=呼吸が名前の由来となっています。
	キックアウト	45	キックボクシングやムエタイの動きを音楽に合わせて行う本格的な格闘技エクササイズです。ストレス発散！脂肪燃焼！心肺機能を上げて体力向上！
	サルサ	60	サルサの音楽にあわせて軽快にステップを踏み、ラテンのノリで情熱的に楽しく踊りましょう。脂肪燃焼効果も抜群です！
	POPワークアウト	45	POPな音楽にあわせてプレート等を使用して行う、自重トレーニングエクササイズです。
ホットプログラム	パワーヨガ	60	連続してポーズを展開していく運動強度が高めのヨガのクラスです。脂肪燃焼や新陳代謝アップに効果的なクラスです。
	エナジーリセットヨガ	45	一日の終わりに凝り固まった体を動かして流れを良くし、明日に向けてリリース(リセット)していくクラスです。
	デトックスヨガ	45	ヨガのポーズを通して身体の凝りを改善し、全身の巡りを良くします。免疫力の向上や新陳代謝UPにも効果的です。
	ホットボディシェイプピラティス	45	身体に溜まった水分、滞ったリンパを流し、むくみ解消につなげていきます。同時に体幹も鍛えて心も体もすっきりシェイプしていきましょう。
	アドバンスフローピラティス	45	ピラティスの基本的な動きから体をコントロールして、徐々にコアを使ってエクササイズを深めていきます。流れるような動き(フロー)が多いクラスになります。
	呼吸&フローヨガ	45	優しい呼吸法で体を整えた後、流れるように体を動かしながら肺活量を鍛えます。心身をリラックスさせて、深く心地の良い呼吸ができる状態を目指します。
水中運動	水中ウォーキング	30	水の特性を活用し効果的なウォーキング方法を身につけます。膝や腰に負担が少なく全身運動ができます。
	腰痛体操	30	腰痛の原因となる腰回り・体幹部分を水中で動かし、予防改善を目指します。
	アクア30/45	30・45	音楽に合わせ、水中で全身運動を行います。脂肪燃焼、体力アップに効果的です。
	フィンスイム	45	25m泳げる方ならどなたでもご参加頂けます。フィンを使って泳ぎます。素足とは違った感覚、スピード感を楽しみましょう。
オリジナル	ハイパーボディ	45	音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行います。脂肪燃焼、筋力バランスの調整を目的としたクラスです。
	ハイパークラッシュ	30	リズムに合わせて格闘技の動作をコンビネーションさせる、マーシャルクラス！ストレス発散！気分爽快！日頃のモヤモヤを45分で一気に解消！！Let's Fight
	ハイパーエキサイト	45	ファンクショナルトレーニングと、ステップ運動を組み合わせたインターバルトレーニングクラス。とにかく痩せたい、早く痩せたい、そんな方はこれ一択。
	ハイパービート	45	HIPHOP、ハウスなどのストリート系ダンスやラテンダンスと、フィットネスを融合させた新感覚のダンスエクササイズ。ダンス好き！ダンス始めたい！どんな方も楽しめるクラス♪
	シェイプインパクト	45	立位腹筋とハイインパクトエクササイズでウエスト周りを引き締めていくクラス。参加してみて分かる、この変化！お腹周りを何とかしたい・・・その悩みはこれで解消！
	ストライクインパクト	45	暗闇空間で曲に合わせて実際にスタンドサンドバックを打っていくボクシングエクササイズ！この曲知ってる、この曲好き！あなたのお気に入りの曲で楽しめるかも・・・？
有料クラス	泳法パーソナル	30	泳法のマンツーマン指導型、有料クラスです。初めての方も安心してご参加いただけます。
	HIPHOP	60	詳細はフロントまでお問い合わせください。
	ピラティス	60	
	フラダンス	60	