

脂肪燃焼&筋力アップ	強度	難度	内容
サーキットレッスン	☆☆	☆	サーキットを皆さんで楽しく周り、脂肪燃焼&体カアップに。トレーナーがいるから正しく効果的にサーキットを周ることが可能です。
Sサーキット	☆	☆	スタッフと一緒にサーキットを一周。運動の基本「呼吸・姿勢・意識」を実践し理解を深めます。
ボディシェイプ	☆☆	☆☆	音楽に合わせて楽しく筋トレ。シェイプアップ&体カアップにおすすめ
リズム	☆☆	☆☆	有酸素&無酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズ。ダイエット、体カアップに効果的

リラックス&姿勢改善	強度	難度	内容
ストレッチ	☆	☆	ちょっとしたストレッチでこんなに身体が柔らかくなるの？が実感できるレッスン。肩こり腰痛にも効果的
ボディリセット	☆	☆	特性マット背筋ピンを使い、身体が本来持つ姿勢へリセットすることで猫背改善や姿勢矯正を行います
太極気功	☆	☆	18式の動作を用いながらゆっくりとした動作に呼吸を入れることで全身の血流を促進し、自律神経を整えます
ファンクショナルエクササイズ	☆☆	☆☆	身体本来がもつ機能を使い、必要なストレッチ・エクササイズを行うことで体の機能改善を行います

ダンスエクササイズ	強度	難度	内容
フラヨガ	☆☆	☆☆	フラダンスとヨガの動きを融合した新感覚レッスン。姿勢矯正&深層筋強化できれいな体を作ります
バレエコンディショニング	☆☆	☆☆	バレエの要素を取り入れたストレッチ。バレエに興味があるけど踊ったことない方におすすめ
バレエデビュー	☆☆	☆☆	簡単なバレエの動きやストレッチを行います。大人になってからバレエをやってみたかった！そんな方におすすめ
タヒチエクササイズ	☆☆	☆☆	タヒチの音楽に合わせて楽しく体を動かしながら女性らしいボディラインを作っていきます