

■ 健康づくりや体調を整えるためのクラス

プログラム名	強度	難度	内容
ラジオ体操	☆	☆	ラジオ体操第1を行います。
青竹/青竹・ストレッチ	☆	☆	青竹で足を刺激し血行を促進するクラスです。30分のクラスはストレッチも行います。
歪み改善体操	☆	☆	骨盤体操で、バランスの整った姿勢やプロポーション作り、シェイプアップを促進していきます。
リラクストストレッチ	☆	☆	ストレッチのグループレッスンです。リラクして丁寧に全身を伸ばしましょう。
ヒザイタ改善体操	☆	☆	膝周辺の筋肉をストレッチ、筋力トレーニングを行うことで膝の痛みを改善して予防します。
太極拳	☆	☆	太極拳の動きと呼吸法、中国の伝統武術や民族舞踏の要素を取り入れ、誰にでも簡単に出来るエクササイズです。
プログラム名	強度	難度	内容
フィットネスキックボクシング	★★★★	★★★★	音楽に合わせて、パンチやキックのコンビネーションを楽しむクラスです。
サンドバックキックボクシング	★★★	★★	サンドバックを使用しています。ストレス解消し、良い汗を流しましょう。
燃焼パンチ&キック	★★★	★★	パンチ・キックを繰り返し、ストレス発散・有酸素運動を行います。格闘技初心者でもご参加いただけます。
Adidas Boxing	★★★★	★★★	音楽に合わせてパンチを繰り返し出し、シンプルな動きを続けることで脂肪燃焼を促します！

■ ダンスクラス

プログラム名	強度	難度	内容
フラダンス	☆	☆	ゆったりとしたハワイアン音楽に合わせ優雅なダンスで心と体を健康にしましょう！
タヒチエクササイズ	☆	☆	軽快なタヒチアンミュージックに包まれ皆で笑顔で踊ります。ウエストへの効果は抜群です！
ベリーエクササイズ	★★	★★	ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズです。ウエスト周り、全身のシェイプアップに効果あり！
バレエストレッチ	☆	☆	マットを使ったフロアストレッチを行い、バレエ特有の手足のポジションの確認を行います。
はじめてバレエ	★★	★★	簡単なストレッチから始まり、バレエの基本的な動きと簡単な動きをバー無しで行います。
ダンスエクササイズ	☆~	☆~	音楽に合わせて、ダンスを楽しみながらエクササイズを行います！
ZUMBA	★★	★★	ラテン系を中心とした、世界の「音楽」と「ダンス」を融合した新ダンスエクササイズです。
ZUMBA GOLD	★★	☆	ZUMBAをフィットネス初心者向けにアレンジしたプログラムです。

■ エアロビクスクラス/ステップ

プログラム名	強度	難度	内容
はじめてエアロ	☆	☆	初めてエアロビクスに参加される方向けの入門クラスです。
ビギナーエアロ	☆	☆	初めてエアロに慣れた方向けの初級クラスです。
シンプルLOW	★★	★★	ビギナーに慣れた方向けのクラスです。もう少し動いて汗をかきましょう。
シンプルLOW&ストレッチ	★★★	★★	ビギナーに慣れた方向けのクラスです。ストレッチを多く取り入れ、シェイプアップ効果を高めます。
シンプルHIGH	★★★	★★	ビギナーに慣れた方向けのクラスです。ジャンプやランニングなどハイインパクトの動きが入ります。
ファットバーニング	★★★	★★★	脂肪燃焼しやすいクラスです。沢山動いてしっかり脂肪を燃やしましょう。
オリジナルエアロ	★★★★~	★★★★~	インストラクターオリジナルレッスンです。(詳細は下記をご覧ください)
ラテンエアロ	★★★	★★★	エアロビクスにラテンダンスの動きを取り入れたダイエット効果の高いクラスです。
ビギナーステップ	★★	★★	ステップ台を使ったレッスンの入門クラスです。シンプルな動きで楽しみましょう
ベーシックステップ	★★★	★★★	ビギナーステップに慣れた方のクラスです。ステップバリエーションを楽しみましょう。
オリジナルステップ	★★★★	★★★★	ベーシックステップに慣れた方のクラスです。ステップを使ってしっかり汗をかきましょう。

■ コンディショニングクラス/ヨーガ・ピラティス

プログラム名	強度	難度	内容
ヨガ45	☆	☆	ヨガが初めての方、運動に不慣れた方でも安心してご参加いただけるクラスです。
ヨガ60	☆	☆☆	ベーシックなヨガクラスです。初めての方でもご参加いただけます。
パワーヨーガ	★★★	★★	ヨーガの要素に筋肉に刺激を与えることを加え、若々しい身体づくりを目指します。
ピラティス	★★★	★★★	身体の芯を強く、バランスのとれた美しい身体づくりを目指します。
キレイになるヨガ	☆☆	☆☆	アシタンヨガをベースにしてゆったりと流れるように途切れることなく動きます。
プログラム名	強度	難度	内容
ストレッチボール	☆	☆	ストレッチボールというボールを使って身体の機能改善を目指します。
背筋ピン	☆☆	☆☆	背筋ピンというクッションを使って身体の機能改善を目指します。
全身シェイプ	★★	☆	音楽に合わせて短い時間で楽しく全身を引き締めます。(ダンベルなども使います)
ポニーワークアウト	★★~	★★	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。
ボールコンディショニング	☆☆/★★	★★~★★	バランスボールを使ったトレーニングでバランス能力向上や身体の機能改善を目指します。
ファンクショナル	☆☆	☆☆	様々な動きを取り入れながら体幹の安定性、柔軟性をやします。
骨盤調整ストレッチ	★★~★★	★★~★★	骨盤周囲の筋肉を動かし、ダイエットや健康的な身体作りを目指します。
骨盤シェイプ	☆☆	☆☆	骨盤を取り囲むインナーマッスルに特化したトレーニングです。運動効果を高めめます。
ラテンムーヴメント	☆☆	☆☆	ラテンの動きで肩甲骨と骨盤を動かし、きれいなボディラインをつくりまします！
コアトレーニング	☆☆	☆☆	体幹トレーニングを中心に行い、美しい体作りを目指します。
バレエ	☆☆	☆☆	バレエ、フラメンコ、3の動きを統合した軸づくり・柔軟性アップ・筋力アップに焦点を置いたプログラムです。
太極拳入門	☆☆	☆☆	初めて太極拳に参加される方向けのクラスです。
身体メンテナンス	☆☆	☆☆	骨盤、姿勢の歪みなど調整し、全身のメンテナンスを行うクラスです。男性女性どちらにおすすです。

■ アクアプログラム

プログラム名	運動強度	内容
らくらくウォーク	☆	歩き方の基礎を確認するクラスです。音楽に合わせてことなくレッスンに慣れてない方でもご安心してご参加できます。
アクアウォーク	☆☆	水中歩行の基本動作とバリエーションを楽しむクラスです。陸上で運動するのが難しい方も、効率よく運動効果を上げ、エネルギーを消費できます。
アクアサーキット	☆☆	プールで、水中歩行と筋トレを交互におこなって、全身のエクササイズをします
アクアコンディショニング	☆☆	関節、筋肉をコンディショニング(調整、調節)しながら音楽に合わせて動くプログラムです。体力に自信のない方も無理なく楽しめるクラスです。
アクアヌードル	☆☆	ヌードルという細長い特殊な棒を使ってトレーニングします。陸上でのトレーニングが嫌いな人も楽しめます。(定員制)
アクアミッドシェイプ	☆☆	ミッドを利用して、全身を引き締めるクラスです。筋トレが苦手な方も楽しんでシェイプアップできます。
アクアエクササイズ	★★★	水の抵抗や浮力を利用して、楽しくエクササイズを行います。
アクアダイエット	☆☆	ミッドとヌードルを隔週使い、筋力トレーニングや有酸素運動を行うダイエット目的のプログラムです。
登録スクール		
水中ウォークスクール	☆☆	理想の運動強度、基礎歩行を確認するクラスです。基本歩行と今週の歩行を交互に行い自立を目標にトレーニングしていきます。

■ サウナプログラム(短時間でダイエット効果を上げます)

プログラム名	運動強度	内容
アフグース	—	サウナ石にアロマ液をかけ、その蒸気を取り込み、体内の老廃物を押し出し、さらに香りを楽しむ時間です。
アロマリラクセス	—	サウナ石にアロマ液をかけ、香りを楽しむリラクゼーションの時間です。