



エアロビクス・ステップ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんエアロ	45・60	40	始めてエアロビクスにチャレンジする方におすすめ	★	★
初級エアロ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★～★★	★★
オリジナルエアロ	50	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す 中級向けクラス	★★	★★★
ダンスエアロ	45	40	インストラクターオリジナルの 中上級エアロビクスクラス	★～★★	★★
かんたんステップ	45・60	40	簡単な台の昇り降りを行い、 基本動作に慣れるクラス	★	★
初級ステップ	45・60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	★★	★★
中級ステップ	45・60	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す 中級向けクラス	★★	★★★

トレーニング					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと 足腰の筋トレを行うクラス	★	★
シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★★	★
美尻エクササイズ👣	45	30	立体的な美尻を目指すオリジナルクラス	★～★★	★
ボルドブラ👣	45	40	バレエとピラティスが融合し、ゆったりとしたテンポ の音楽に合わせて行うコンディショニングクラス	★～★★	★
バーオソル👣	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を 集中的に、エクササイズし、痩せやすい体作りを目指 す(靴下必須)	★～★★	★★
筋膜リリース	60	40	筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす	★	★
ボディパンプ	60	29	バーベルを使用し低負荷高回数の ウエイトトレーニングを行う	★～★★	★★
ボディコンバット	60	40	格闘技の動きを基にした全身トレーニング	★～★★	★★

太極拳・気功					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
太極拳👣	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、 気のめぐりをよくする	★	★～★★
気功	60	40	中国古来の健康法で呼吸法と体操とによって体内の 気と血の巡りをよくする	★	★～★★

【難易度】★かんたん ★★やや難しい ★★★難しい 【強度】★低い ★★やや高い ★★★高い

ヨガ・ピラティス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんヨガ👣	60	40	ひとつひとつ丁寧にポーズをとる 初心者におすすめ	★	★
ヨガ👣	60	40	呼吸法をポーズで身体と心を整える ヨガの基本となるクラス	★	★
かんたんピラティス👣	60	40	初めてピラティスにチャレンジする方向け	★	★
ピラティス👣	45・60	40	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、 強くしなやかな体をつくる	★～★★	★★

ストレッチ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんストレッチ👣	45	40	マットを使い、簡単な動きで全身をほぐし伸ばしてい くクラス	★	★
ポールストレッチ👣	30	35	ストレッチポールを使用し、 身体の歪みを正していく	★	★
歪み解消ストレッチ👣	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、姿勢改善を目指す	★	★～★★
美姿勢リセット& めぐり改善	60	40	ストレッチポールやヨガマットを使用し、姿勢改善・柔 軟性向上・血流促進を目的としたクラス	★	★
骨盤ストレッチ👣	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、ストレッチとトレー ニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行う	★	★～★★

ダンス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
リトモス	45	40	ヒップホップ・ラテン・ジャズなどの様々なダンスの要 素が入ったシンプルでダイナミックなダンス系フィッ トネス	★★	★～★★
ZUMBA	60	40	ラテン音楽とダンスを融合させた、 ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
メガダンス	60	40	世界の様々なダンスを集結した ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
CHOA CHOA Fit	60	40	K-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を 融合させたボディメイクエクササイズ	★★	★～★★
エンジョイダンス	60	40	K-POPやJ-POPの振付を一回完結アレンジします。 覚えてやりたい方も色々な曲にチャレンジしたい方も 楽しめます	★★	★～★★

【都度参加教室(高校生以上)の参加について】

- ・ 参加には、施設利用料のほかに参加料(1レッスン200円、30分クラス100円)が別途必要です。
- ・ 参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- ・ 安全上、開始後の参加はできません。この場合の返金はできません。
- ・ 室内ジュースをご用意ください。👣マークのクラスはシューズ不要です。