

●コンディショニング系			
プログラム	時間	内 容	強 度
ゆるゆる コンディショニング	45分	体をゆるめて全身をほぐし、 筋力トレーニングをしています。	
背骨 コンディショニング	50分	腰痛や坐骨神経痛など治りにくい症状を 改善する背骨に特化したプログラムです。	★
トータル コンディショニング	60分	様々なツールを使ってバランスや 筋力・柔軟性を養うクラスです。	★★★
ピラティス	60分	体の深部にある背骨や骨盤を支える 筋肉を養うエクササイズクラスです。	
ウエストスリム	45分	ウエスト周りを集中的にトレーニング して絞ります。	★
腸&リンパ美人EX	60分	腸内環境とリンパの流れを整えて免疫力を上げる クラスになります。リンパ節のほぐしや腸のぜんどう 運動を促すことで全ての体質改善を促していきます。	★
LES MILLS レズミルズコア	45分	体幹とその周辺の筋肉に集中したワークアウト を行い、強くしなやかな身体を作ります。	★ 
LES MILLS ボディパンプ	45分 60分	音楽に合わせてバーベルトレーニングを 行う、最強のシェイプアップクラスです。	★★ 

プログラム	時間	内容	強度
太極舞	45分	太極・ヨガ・武術などの要素を取り入れたダンスエクササイズです。	★
ハワイアンフラ	45分 60分	ゆったりしたハワイアン曲に合わせて楽しく踊るクラスです。	★
ズンバ	50分 60分	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クラスです。	★
クラシックバレエ	60分	クラシックバレエの動きを取り入れ、シェイプアップや柔軟性、ストレス解消に最適なクラスです。	★
ナイトinマイアミ	60分	マイアミ仕込みの脂肪燃焼系、ディスコテイストのオリジナルクラスです。 (暗闇の中でミラーボールによる照明を使います)	★
モダンダンス	60分	はだしで行うゆっくりとしたダンスのクラスです。バレエの基礎、身体表現をベースに行います。体幹・姿勢を整えていきます。	★

●エアロ系

プログラム	時間	内容	強度
はじめてエアロ (レベル 1)	45分	シンプルな動きを組み合わせ、エアロビクスを楽しむクラスです。	★
ベーシックエアロ	45分	基本的なステップを頭をつかいながら、楽しく動いていくクラスです。	★

ステップ初級	45分	シンプルなステップから始めるので、初心者の方にオススメです。	 
ステップ中級	45分	初めての方から少しステップに慣れてきた方を対象に、いろいろなステップを楽しんでいただけるクラスです。	★ S ★★ 
ひきしめステップ	45分	基礎代謝アップと下半身を大きく使うことで引き締め効果をねらいます。	★★ S 
●格闘系			
プログラム	時間	内容	強度
LES MILLS ボディコンバット	45分 60分	音楽に合わせて格闘技の動作を極める、最強のエキサイティングクラスです。	★★ 
マーシャル& コンディショニング	60分	音楽に合わせて格闘技の動きを取り入れながら体を引き締めていきます。	★ ★★ 