A4版（裏）

エアロビクス系	時間(分)	強度	難易度	内容
エアロローインパクト	50	★	★	初めての方も安心して楽しめるエアロビクス初心者クラスです。 ひざ、腰に負担の少ない優しい動きを重視し、エアロビクスの基礎を修得します。
ファットバーナー	50/60	★★	★★	脂肪燃焼を目的としたクラスです。時間内で効果的に汗をかきたい方におすすめです。
コアメイクエアロ	60	★★★	★★	脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。 エアロビクスに、コアトレーニングを取り入れスタイルアップを目指します。
カーディオファン	50	★★★	★★★	コンビネーションを楽しみながら、充分な運動量も感じられる中級向けのクラスです。 運動量は多く、身体へのストレスは少なく、たっぷりと汗のかけるクラスです。
オリジナルエアロ	60	★★〜★★★★	★★★〜★★★★	より完成された技術と体力を身につけたい方に最適です。 エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
ビギナーステップ	50	★	★	はじめてステップ台に乗る方の為のクラス。ステップの基本動作を学びます。 有酸素運動に必要な体力も身につける事が出来ます。
ベーシックステップ	50	★★	★	ベーシックな動きを中心にステップ台で楽しみます。 いろいろな足の動きも習得できるクラスです。
シェイプステップ	50	★★★	★★	少しステップに慣れてきた方におすすめのクラスです。 いろいろなステップバリエーションを習得できるクラスです。
オリジナルステップ	60	★★★	★★★〜★★★★	ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向けのクラス。流れるようなコンビネーションをお楽しみください。より完成された技術と体力を身につけたい方に最適です。
ダンス系	**時間(分)**	**強度**	**難易度**	**内容**
ラテンエアロ	60	★★	★★	ラテンミュージックにのってローインパクトの動きと ラテンのステップをMIXした脂肪燃焼クラスです。
ダンシングシェイプ	50	★★	★	サーキットエクササイズと簡単でダイナミックなダンスをミックスさせたクラスです。 音楽を楽しみながら心肺機能向上・シェイプアップしたい方におすすめです。
ZUMBA	50/60	★★	★	世界中のダンス音楽を取り入れたダイナミックでパーティーのような、 フィットネスエクササイズです。
リトモス	60	★★	★★	様々なダンスの要素が入り、“リズム”という意味のリトモス。 音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
HOUSE & HIPHOP	60	★★	★★	HOUSEやHIPHOPなどのストリートダンスを中心に基礎から振り付けまでを 楽しむクラスです。
バレエストレッチ	50	★	★	バレエの動きを取り入れたストレッチ。 ゆっくりと身体を動かし、簡単なパ（バレエの動き）で美しいボディラインを作ります。
バレエ バーエクササイズ	60	★	★★	簡単な振りでバー&センターレッスンを行い、バレエの基礎をゆっくり丁寧に身につけて 行くクラス。バレエ未経験の方も安心してご参加いただけます。
JAZZ DANCE	60	★★	★★	ストレッチで身体をゆっくりほぐし、その後ジャズダンスの基本の動きを取り入れながら 様々な音楽、リズムに合わせ振付を行います。身体を解放しダンスを楽しむクラスです。
フラダンス	60	★	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったりと踊るクラスです。 リラックス・シェイプアップにもおすすめです。
ベリーダンス	60	★	★★	お腹を中心に女性らしい動きで表現するダンスクラスです。 日常では使わない深層部の筋肉を動かし、骨盤を整え、ウエスト回りが鍛えられます。
格闘技系	**時間(分)**	**強度**	**難易度**	**内容**
カーディオファイティング	50	★★	★	パンチやキックなどの格闘技動作をリズムに合わせて行います。全身の引き締め効果を 期待できるクラス。脂肪燃焼、ストレス発散におすすめです。
CFK〈Cardio Fitness Kickboxing〉	50/60	★★	★	脂肪燃焼効果の高い有酸素運動にパンチやキックの動きを取り入れた 格闘技エクササイズです。
CFK-Diet	50	★★	★	Cardio Fitness Kickboxing(CFK)に身体の引き締め効果の高い ワークアウトをプラスしたクラスです。筋トレと脂肪燃焼がワンレッスンで可能! 健康で美しい身体を目指したい方におすすめです。
シェイプアップ系	**時間(分)**	**強度**	**難易度**	**内容**
ゴールドシェイプ	45	★★	★	どなたにでもできるシェイプアップ効果の高い「部分集中トレーニング」を行うクラスです。
グループコア	30	★★	★	ウエイト・タオル・ステップ台と自体重を使って、コアトレーニングを行うクラスです。 運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締まった腹筋を作り上げたい方におすすめです。
グループパワー	45/60	★★	★	バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋力トレーニングを行うクラスです。 安全かつ効果的なエクササイズで、体を引き締めたい方、筋力UPしたい方におすすめです。
STRONG by ZUMBA	60	★★★	★★	音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。 音に合わせて強度変換をしながら、自重を効果的に使い全身を鍛えます。
リラクゼーション系	**時間(分)**	**強度**	**難易度**	**内容**
ゴールドコンディショニング	20	★	★	毎朝バラエティー豊かなレッスン内容で、 心も身体も運動が出来る状態までウォーミングアップを行うクラスです。
太極拳	60	★	★	太極拳の基本動作を通して、力を抜き・緩やかに、ゆっくりと動き呼吸することで脳や体を リラックスさせながら、強くしなやかな体づくりをするクラスです。
太極舞	60	★	★	中国の伝統武術や太極拳などをベースに、音楽に合わせて舞う台湾発のプレコリオプログラムです。気血やリンパの流れを促進し、エネルギーを全身に巡らせ、心身両面への運動効果が得られます。
ボディメンテナンス	60	★	★	健康増進・疲労回復の為のクラス。簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。 日常生活で体に不快感を感じる方や歪み・凝りが気になる方、運動機能を高めたい方にオススメです。
ベーシックヨガ	50/60	★	★	ヨガの基本ポーズ・呼吸法を覚えていくクラスです。 体内の気を意識して集中力を養います。疲労回復にも効果があります。
ボディメイクヨガ	60	★★	★	ボディメイクを目的としたヨガのクラス。太陽礼拝をベースに前屈後屈、 ひねりなどのポーズを組み込んでいきます。細カッコよく綺麗になるためのクラスです。
パワーヨガ	60	★★★	★★	呼吸と動作を連動させるアシュタンガヨガをベースに考案された、ダイナミックな ポーズやハードな動きが多いクラス。集中力を高め、ストレス解消にもおすすめです。
ボディバランスエクササイズ	60	★	★	筋力バランスを整えることで、美しい姿勢、痛みの少ない体作りを行うクラス。運動が苦手な方や、トレーニングやスポーツパフォーマンスを向上させたい方におすすめです。
ピラティス	50/60	★	★	身体の中心部を鍛えるプログラムです。 身体のフォルムを美しくし、痩せやすい身体を作ることができます。