

エアロビクス系クラス	時間	レベル	
ビギナーエアロ	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。
エアロローインパクト	50	☆	ひざ、腰に負担の少ない優しい動き重視のクラスです。
エアロ&ストレッチ(ベーシック)	50	☆	シンプルなエアロビクス運動の後に温まった筋肉をじっくりとストレッチします。
エアロ&コンディショニング	50	☆☆	エアロビクスと筋力トレーニングの両方を行い、効率良くシェイプアップ、筋力向上を目的としたクラス。
ベーシックエアロ	50	☆☆	エアロビクスの基本動作に慣れた方向向けの初中級クラス。様々なステップバリエーションを組み合わせたコンビネーションの展開を楽しみます。
ファットバーナー	50/60	☆☆	脂肪燃焼を目的としたクラス。時間内に効果的に汗をかきたい方にオススメ！！
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。 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、十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、たっぷり汗のかけるクラスです。
エアロLOW&HIGH	50	☆☆☆☆	エアロビクスになれた方に、歩く・走る動作でエアロビクス運動をお楽しみいただけます。
オリジナルエアロ	50	☆☆☆~	色々な運動要素を取り入れた、エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。
		☆☆☆☆☆	初中級から上級まで幅広いレッスン。エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
ステップ《ベーシック》	50	☆☆	ベーシックな動きを中心にステップ台で楽しめます。いろいろな足の動きも習得できるクラス。
ステップ《ファン》	50	☆☆~☆☆☆	ステップ台と床運動を上手に組み合わせ、色々なバリエーションを楽しみます。
ステップ《オリジナル》	60	☆☆☆	ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向向けのクラス。流れるようなコンビネーションをお楽しみください。

## シェイプアップクラス

ゴールドシェイプ	15/50	☆	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」を行います。
美Body! エクササイズ	50	☆	それぞれの持っている体のコンプレックスを解消する“美Body! エクササイズ” 骨盤調整とコアの強化から美しい姿勢を目指します。自分らしく魅せる体作りに興味のある方におススメのクラスです。
ビューティーウォーク	50	☆	美しく、立ち歩くためのトレーニングクラス。硬くなりやすい筋肉を伸ばし、姿勢を維持するために必要な筋肉を強化します。美しい所作を身につけたい方におススメです。
サーキットエクササイズ	50/60	☆	エアロビクスと筋力トレーニングをミックスしたクラス。シェイプアップ効果の高いクラスです。
GROUP POWER	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したい方におススメです！

## ダンス系クラス

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。シェイプアップにもおすすめです。
フロアーバレエ	60	☆	床に寝ころんだ状態でバレエの動きを行います。体の癖や歪みを修正し、美しい姿勢を作ります。 腰痛や肩こりの予防にも効果的！バレエ未経験者でも無理なく行えます。
バレエ入門	60	☆	バーでストレッチとバレエの基礎的な動きを行い、美しい体のラインを作っていきます。 後半、バーから離れて簡単なバレエダンスを踊っていきます。楽しく動いていきましょう。
バレエ初級(有料)	90	☆☆	バレエ経験3年以上の方を対象としたバー&センター90分のクラスです。身体の使い方や表現などを練習していきます。
バレエヴァリエーション(有料)	60	☆☆	バレエの古典作品の課題曲にチャレンジ！役になりきり美しく優雅に踊りましょう。 ※バレエ初級クラスから続けてご参加ください。毎月、第2・4週のみ開催。
プロコロオ	50	☆☆	ダンスの「難しい」を「なるほど」に変えるプログラム。プロの振付師が作る本格的な振付けを様々な角度から解説し、「動く」を理解しながら進めていきます。
HIPHOP JAZZ	60	☆☆	HIPHOPにJAZZの要素なども取り入れたクラスです。
HOUSE	60	☆☆	テンポの速いダンスミュージックの音に合わせて踊るステップ中心のダンスです。
ラテンエアロ	60	☆	ラテンミュージックによってローインパクトの動きとラテンのステップをMIXしたクラスです。
ZUMBA (ズンバ)	45/60	☆	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。

## 格闘技系クラス

天空大河	50/60	☆~☆☆	「天→形、空→突き、大→蹴り、河→舞踊」の4つのパートにより構成されているアクション系格闘技エクササイズ。日常とかけ離れた動作で全身の筋肉を使い、心身のストレス解消します。
カーディオキックボクシング	60	☆☆~☆☆☆	有酸素運動に、キックボクシングの動作を取り入れたエキサイティングなプログラムです。

## サイクリングクラス

サイクリング	45	☆~☆☆☆	バイクエクササイズと筋力トレーニングをMIXしたシェイプアップ効果の高いクラスです。
--------	----	-------	--

## 健康増進&リラクゼーション

足ツボ健康体操&ストレッチ	45	☆	健康増進・疲労回復の為のクラス。足のツボを刺激するマットを使い、簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。
骨盤エクササイズ	50	☆	どなたにでも出来る、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングのクラスです。
ボディメンテナンス	50	☆	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おススメです。

☆初級者向け ☆☆☆初中級者向け ☆☆☆中級者向け

ボディフレックス	60	☆	「力を抜く」「身体を緩める」ことによってインナーマッスルを動かし、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせます。身体が固く悩んでいる方、ストレッチが苦手な方にとても有効なエクササイズです。
セルフ整体	50	☆	関節の可動域を広げ、柔軟性・自然治癒力・トレーニングレベルの向上を目的としたクラスです。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おススメです。
カーディオ & ボール コンディショニング	50	☆	全身のトレーニングを継続的に行うクラスです。ボールなどのツールを使うことにより、身体の柔軟性を高め機能改善にも役立ちます。
ピラティス	50/60	☆	アメリカで絶大なる支持のあるピラティスは体を内側から感じ鍛え、整えていくプログラムです。
ツールピラティス	50	☆	ツールを使い、効率的に身体を引き締めていくピラティスのクラスです。
ヨガヒーリング	50/60	☆	リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸をしながらポーズを行うことにより骨格の歪みや血行を改善します。
ダイエットヨガ	60	☆	ダイエット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、ひねりなどきつすぎない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。
パワームーブメントヨガ	60	☆☆	アメリカで大人気のプログラム。筋肉にしなやかさとパワーの両面から働きかけ、質の向上をはかります。

## ヨガオリエンタルプログラム

別紙、スタジオプログラムをご確認ください。

## ラケットボールプログラム

体験レッスン	20	無料	1名	初めての方は体験レッスンからスタートしましょう。 ラケットボールのゲームの方法や打ち方などの指導が受けられます。 ※1日1回までご参加いただけます。 ※2名以上のグループでもご参加いただけます。
初級レッスン	30~60	無料	6名	基本を練習するクラスです。ラリーが出来るようにボールを返球する練習を中心に行います。 ※60分クラスは、参加者が2名の場合45分間クラスに短縮になります。
中級レッスン	30~60	無料	6名	実践的なパターン練習をするクラスです。 ※60分クラスは、参加者が2名の場合45分間クラスに短縮になります。
上級	60	1,100円	6名	ショットのコントロール、スピードを高めゲームの駆け引きを覚えることが目標です。 ※上級クラスは、参加者が1名の場合30分間クラスに短縮になります。
サークル	60~90	無料	10名	シングルスやダブルスなどのゲームをするクラスです。 ※コーチとシングルス希望の方は、最大2ゲームまでとさせていただきます。 また、参加者が多い場合は出来ない場合もあります。
ヒッティングパートナー(HP)	10	無料(※)	1名	コーチとゲームするクラスです。初心者でもコーチと一緒に簡単にゲームが楽しめます。 (※1日1枠まで無料でご参加頂けます。2枠目からは、1回1,100円でご参加頂けます。)
競技練習会	180	550円	20名	試合に出場する選手の為のクラスです。ゲーム練習を中心に行ないます。 ※競技者専用です。競技会に出場しない方は、ご参加頂けません。 詳しい参加方法は、担当コーチにお問合わせください。 ※競技練習会は、参加者が4名以下の場合90分間に短縮になります。

## スカッシュプログラム

体験レッスン	15	無料	6名	初めての方は体験レッスンからスタートしましょう。 ラケットボールのゲームの方法や打ち方などの指導が受けられます。 ※1日1回までご参加いただけます。
初級レッスン	30/45	無料	6名	基本を練習するクラスです。ラリーが出来るようにボールを返球する練習を中心に行います。
中上級レッスン	45	350円	6名	ラリーやゲームの中で基本ストロークを使いこなすことが目標です。 ゲームの戦術も覚えていきましょう。
ヒッティングパートナー(HP)	15	550円	1名	コーチとゲームするクラスです。初心者でもコーチと一緒に簡単にゲームが楽しめます。
プライベート(PL)	15	1,100円	1名	目的にあわせてご自分のペースで、効果的な練習ができます。 苦手なポイントを克服したい方におすすです。

## ボクシングプログラム

ボクシング	60	☆	ボクシング会員を対象としたクラス。正確な打撃・防御とスピーディーなフットワークを中心に、本格的なボクシングをプロボクサーが親切・丁寧に指導します。 女性や初心者、痛いのが嫌いな方でも安心！格闘技としてのボクシングだけではなくボクサーのような綺麗な動きを目標にします。体力強化・シェイプアップ・ストレス解消・集中力強化にも効果的！
マスボクシング 2ラウンド	1ラウンド	3分1,080円	マスボクシングとはパンチを寸止めで打ち、実戦での攻撃の組立てやディフェンス感などを養うトレーナーとの対人練習です。
ミット打ち 2ラウンド	1ラウンド	3分1,080円	トレーナーとのミットトレーニング。トレーナーの巧みなテクニックでボクシング技術向上。 ストレス解消にも効果的！！

☆☆☆☆~☆☆☆☆ 中上級者向け