エアロビクス系クラス	時間	レベル	
マンスリーエアロ	50		月毎にレベルアップしていきます。詳しくは、館内掲示をご覧ください。
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(ﾍﾞｰｼｯｸ)	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、筋力向上を目指すクラスです。
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。
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みます。いろいろな足の動きも習得できるクラスです。
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けのクラスです。 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	☆	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。
ゴールドシェイプ＆ コンディショニング	30	☆	シェイプアップ効果の高い部分集中トレーニングやストレッチやコンディショニングを行うクラスです。 担当するトレーナーによって内容が変わります。詳しくは、館内掲示をご覧ください。
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。
ボディコントロール	50／60	☆	ストレッチやアイソレーション、筋力トレーニングなどダンスに必要な体作りを行うクラスです。 自分の身体のパーツを自分のイメージ通りにコントロールしながら動かす練習をしていきます。
ビューティーウォーク	60	☆	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おすすめです。
ボディメイク“Sライン”	60	☆	有酸素運動と筋力トレーニングをミックスしたクラス。美しい“くびれ”を目指します。
GROUP CORE	30	☆	ウエイト・タオル・ステップ台と自体重を使って行う、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。
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したい方におすすめです。
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。
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。
HIPHOP JAZZ	60	☆☆	HIPHOPにJAZZの要素なども取り入れたクラスです。
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。
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したクラスです。
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。
格闘技系クラス			
天空大河	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 期待できるクラスです。脂肪燃焼、ストレス発散におすすめです。
CFK<Cardio Fitness Kickboxing>	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エクササイズです。
CFK-Diet	60	☆☆～☆☆☆	CFK<Cardio Fitness Kickboxing>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。

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

足ツボ機能改善＆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、むくみの解消、体の機能改善を行います。
ボールエクササイズ	60	☆	ボールを使って、ストレッチ・エクササイズを行いバランスの良い体をつくります。
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すすめです。
ピラティス	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。
リセット＆ピラティス	50	☆	全身を包む筋膜を緩めるリセットと姿勢改善、深層筋強化のピラティスの2つのエクササイズを行います。緩めると強化するの2方向から体を整えます。
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。
ハタヨガフロー	60	☆	ヨガの基本動作を基に呼吸と共に連続したポーズを行います。段階的にポーズの強度を調整するので、基礎からヨガを始める方にもヨガに慣れた方にもおすすめです。
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　※詳細は、コートスケジュールをご覧ください。

初心者レッスン	30/45/60	無料	6名	はじめての方、はじめて間もない方向けのクラスです。ラケットボールの基本やゲーム方法を丁寧に指導します。※30分クラスは、定員3名
ゲームパートナー	10/15	無料	1～4名	コーチとゲームするクラスです。1枠で4名までご参加いただけます。※代表者の名前で予約してください。
中級レッスン	45/60	無料	6名	色々な返球方法やショットを取得してゲームが楽しくプレー出来ることを目指すクラスです。
シニア上級レッスン	60	1,100円	6名	60歳以上の方限定クラスです。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。
サークル	45/60/90	無料	なし	集まった参加者と一緒にゲームをするクラスです。
上級練習会	90	無料	6名	ゲーム練習をするクラスです。対象は、大会に参加している方、これから参加する方が対象です。
競技練習会	150	550円	15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。
ヒッティングパートナー（HP）	10	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なら簡単にゲームが楽しめます。
プライベート(PL)	30	3,250円	1名	目的に合わせてご自分のペースで、効果的な練習ができます。苦手ポイントを克服したい方におすすめです。

スカッシュプログラム　※詳細は、コートスケジュールをご覧ください。

初心者レッスン	45	無料	6名	はじめての方、はじめて間もない方向けのクラスです。スカッシュの基本を丁寧に指導します。
中級レッスン	45	無料	6名	フォームを作りながら、ゲームの動き方や楽しみ方を覚えます。
上級レッスン	45	550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。
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なら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めです。

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です。
クラブボクシングクロス	60	☆		音楽・ボクシング・クロストレーニングと融合したエキサイティングな60分クラスです。楽しく、熱く、カラダの余分と格闘しましょう。
マスボクシング　2ラウンド	1ﾗｳﾝﾄﾞ	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ﾗｳﾝﾄﾞ	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を目指します。ストレス解消にも効果的です。

☆初級者向け　☆☆初中級者向け　☆☆☆中級者向け

☆☆☆☆～☆☆☆☆☆中上級者向け