

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習得します。
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、たっぷり汗のかけられるクラスです。
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。
ビギナーステップ&トレーニング	50	★★	★	ステップ台を使ったシンプル昇降運動でステップの基本動作を学びます。トレーニングを組み合わせることで、脂肪燃焼、シェイプアップに最適です。
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めます。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	50	★★★	★★★★~ ★★★★★	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!
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。
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、簡単なバ(バレエの動き)で美しいボディラインを作ります。
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。
JAZZ DANCE	50/60	★★	★★	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、リズムに合わせて振付を行います。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。
D-Kick	60	★★	★	キックボクシングエクササイズとウエイトを使ってボディメイキングをするオールインワンプログラムです。初めての方も一緒にできるDynamicでDiamond(唯一無二)なプログラムです。
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。
バレトン	60	★★	★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の3つのそれぞれの要素を組み合わせた全身運動です。全身の筋力バランスや柔軟性、心肺機能を高めて行きます。
STRONG NATION	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ク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	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。
ピラティス	50/60	★	★	身体の中心部を鍛えるプログラムです。身体のフォームを美しくし、痩せやすい身体を作ることができます。
リズムピラティス	50	★★	★	立位・マットをバランスよく組み合わせて、静と動のエクササイズで姿勢・ボディラインを整えます。