

エアロビクス系	時間(分)	強度	難易度	内容
シンプルエアロ	50	★～★★	★	シンプルなエアロビクス動作を中心に行うクラスです。 エアロビクスの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におすすめです。
シェイプエアロ	50/60	★★	★★	エアロビクスの基本動作に慣れた方向けのクラスです。 脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におすすめです。
コンビネーションエアロ	60	★★★★～★★★★★	★★★★～★★★★★	エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 インストラクターのオリジナリティー溢れるエアロビクスの多彩な動きをお楽しみいただけます。
シンプルステップ	50	★～★★	★	ステップ台を使用したシンプルな昇降運動を中心に行うクラスです。 ステップの基礎を習得します。初心者・体力に自信のない方におすすめです。
シェイプステップ	50	★★	★★	ステップの基本動作に慣れた方向けのクラスです。 脂肪燃焼したい方、様々なステップバリエーションを習得したい方におすすめです。
ダンス系	時間(分)	強度	難易度	内容
フラスタイルエクササイズ	50	★	★	ハワイアンミュージックに合わせて基本的なフラのステップや簡単なエクササイズを行うクラスです。 ハワイアン気分を楽しみながら、美しい姿勢や動きの習得にも効果的です。
ラテンエアロ	50/60	★★	★★	エアロビクスにラテンのステップをMIXしたクラスです。 ラテンのリズムに合わせて、楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
ZUMBA	50/60	★★	★★	ラテン系の音楽をベースに、世界中のあらゆる種類のダンスや音楽を融合させたダイナミックでパーティーのようなダンスフィットネスエクササイズです。
LATINATION	60	★★	★★	いろいろなジャンルのダンスを楽しみながら、リズム感と体幹力もアップする楽しいプログラムです。 軽い有酸素運動で全身が鍛えられます。
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	★★	★★	バーを使い、ストレッチとバレエの基礎的な動きを行います。後半はフロアを使い、簡単なバレエダンスを踊るクラスです。楽しく、美しい姿勢や体のラインを作っていきます。
HOUSE&SOUL、LOCK	60	★★	★★	HOUSEやSOUL、LOCK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。 懐かしのディスコソングなど様々なダンス音楽も楽しめるクラスです。
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礎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。
格闘技系	時間(分)	強度	難易度	内容
カーディオボクシング	60	★★	★	有酸素運動に、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。 シェイプアップ・ストレス解消におすすめです。
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ェ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。 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
バランスボールエクササイズ	60	★★	★	バランスボールを使い、トレーニング・ストレッチを行うクラスです。 シェイプアップしたい方、運動パフォーマンスを向上させたい方におすすめです。
バレトン	50/60	★★	★	「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、心肺機能を高めていきます。
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。
ボディメイク	50	★★	★★	チューブ、プレート、自体重などを使い簡単なトレーニングを行うクラスです。 引き締まった体を目指したい方、筋力アップしたい方におすすめです。
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。 音楽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
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。
骨盤エクササイズ	60	★	★	骨盤回りの筋肉をほぐし、無理なく骨盤を適正な状態に調整するクラスです。 骨盤底筋群を鍛え、ポッコリお腹の解消・尿漏れや冷え性の改善にも効果的です。
ボディメンテナンス	50/60	★	★	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おすすめです。
コンディショニングヨガ	50	★	★	関節に負担の少ないアプローチでヨガのポーズを楽しむクラスです。 カラダをスッキリさせたい方、疲労回復、怪我の予防におすすめです。
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。
フローヨガ	50/60	★	★	太陽礼拝をベースに、流れるようにさまざまなポーズを行っていくクラスです。 関節可動域を広げ、全身の筋肉を強化させていきます。ストレス解消にもおすすめです。
ピラティス	50/60	★	★	体の中心部インナーマッスルを鍛えるプログラムです。骨盤の歪みを整え、スムーズな体の動きをサポートします。代謝を高め、血行促進・脂肪燃焼の効果も期待できます。
ツールピラティス	50	★★	★	体の中心部インナーマッスルを鍛えるプログラムです。 様々な用具を使用して、美しくくびれを目指します。