

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。
エアロサーキット	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、トレーニングを取り入れスタイルアップを目指します。
エアロ LOW&HIGH	60	★★★	★★	エアロビクスに慣れた方向けのクラスです。歩く動作から走る動作までエアロビクス運動をお楽しみいただけます。
コンビネーションエアロ	60	★★★~ ★★★★	★★★★~ ★★★★	エアロビクス中級クラス！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。
ベーシックステップ	50	★	★	はじめてステップ台に乗るためのクラスです。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ことができます。
ステップサーキット	60	★★	★	脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。ステップ台を使ったシンプルな昇降運動に、トレーニングを取り入れスタイルアップを目指します。
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。いろいろな足の動きも習得できるクラスになります。
ダンス系	時間(分)	強度	難易度	内容
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。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。しなやかなボディラインを目指したい方におすすめです。
HIPHOP	60	★★	★★	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	★	★	ラテン音楽に合わせ、エアロビクスとラテンのステップを組み合わせたクラスです。楽しく陽気に脂肪燃焼・ストレス解消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。
SALSATION	60	★★	★★	音楽を感じて歌詞を表現し、機能的に体を動かすダンスフィットネスプログラムです。年齢問わず、ダンス経験がない方も楽しく体を動かせます。
格闘技系	時間(分)	強度	難易度	内容
キックボクシング	50	★★★	★	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。シェイプアップ・ストレス解消におすすめです。
グループファイト	45/60	★★★	★★	ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。
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	30	★★	★	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。
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、心肺機能を高めていきます。
バレトンスタンディングフロー	50	★★	★	シンプルなバレエ要素のみで構成した元祖バレトン。インナーマッスルを活性化し、しなやかな美ボディを目指します。体のゆがみが気になる方、柔軟性を高め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。音に合わせて強度変換しながら、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。
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。
コアトレーニングヨガ	60	★★	★	ヨガのポーズを行いながら「コア(体幹)」の強化、代謝アップを目指すクラスです。ボディラインを整えたい方、運動パフォーマンスを向上させたい方におすすめです。
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です。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。身体のフォルムを美しく、痩せやすい身体を作ることができます。
ピラティス パワー&フロー	60	★★	★★	コアトレーニング要素の強いピラティスと音楽に合わせて動くダンス的要素を組み合わせたプログラム。有酸素運動としての効果も高く、全身くまなくトレーニングのできるクラスです。
グループセンチジャー	45/60	★	★	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラスです。明るく軽快な音楽に合わせて、全身の筋肉を意識しながら動いていきます。