

種類	クラス名	難度	強度	対象者	時間	
エアロビクス	かんたんエアロ30	★□	★	どなたでも	30	エアロビクスの基本動作中心のプログラム
	やさしいエアロ	★□	★	どなたでも	40,45	これからエアロビクスを始めたい方やシンプルな動き、基本動作中心のプログラム
	シェイプエアロ	★□★□	★★	どなたでも	50,60	十分慣れてきた方、体力のある方や動きのバリエーション楽しみたい方のプログラム
	やさしいエアロ	★□★□	★★	どなたでも	50,60	様々なステップ、動きのバリエーションを方向けで強度、難度共に楽しめるプログラム
ステップ	かんたんステップ	★□	★	どなたでも	30	ステップエクササイズを始めたい方、基本動作中心のプログラム
	ステップ40	★□□	★	どなたでも	40,45	シンプルな動きと基本動作中心ステップの楽しさを知ることのできるプログラム
	ステップ1	★□★□	★★	どなたでも	50	様々なステップ、スキル、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム
	やさしいステップ	★□★□	★	どなたでも	60	様々なステップ、動きのバリエーション楽しみたい方向けのプログラム
	ステップコンディショニング	★□★□	★★	どなたでも	50	強度、難度共に楽しむことの出来る担当インストラクターオリジナルのプログラム
格闘系	やさしいキックシェイプ	□★□	★★	どなたでも	50	軽快な音楽に合わせてパンチを打つクラス。脂肪燃焼効果の高いプログラム
	やさしいキックボクシング	★□	★★	どなたでも	45	軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
	やさしいキックアウト	□★□	★★	どなたでも	60	軽快な音楽に合わせてパンチ、キックを打つ脂肪燃焼効果の高いプログラム
リラックス系	ヨガ	★□～	—	どなたでも	/60/75	ヨガ特有の深い呼吸をともなった動作でココロとカラダのセルフケアを行うプログラム
	優しいエナジーヨガ	★～	—	どなたでも	60	ヨガ特有の不快呼吸でカラダの巡り循環、代謝アップの効果が高いプログラム
	爽やかストレッチ	★～	—	どなたでも	20	心身ともにアクティブに1日を過ごす為の目覚めのストレッチ
調整系	脳腸ディープトリートメント	★□～	—	どなたでも	45	腸内環境と整え内脂肪減少、頭皮のトリートメントを行い内側から健康を高めるクラス
	ピラティス/ピラティス＆ストレッチ	★□～	—	どなたでも	50	腹式呼吸を行なながらストレッチを中心に動き、しなやかなカラダをつくる
	ボディアジャスト	★□～	—	どなたでも	40	インストラクター完全オリジナルエクササイズ 定評あり人気の高いクラス
	骨盤エクササイズ	★□～	—	どなたでも	50	緩やかな動きを中心に骨盤の歪みを改善を目的としたクラス
	モナリザエクササイズ	★□～	—	どなたでも	60	リンパの流れを促進し老廃物を体外へ排出、アンチエイジング効果の高いプログラム
	骨盤スローエクササイズ	★□～	★	どなたでも	40	骨盤ん歪みを調整し筋緊張を和らげ柔軟性の向上や様々な体の悩みを改善できる
	機能改善エクササイズ	★□～	—	どなたでも	30	姿勢改善、バランス、筋肉の柔軟性を向上、トータルバランス効果の高いプログラム
	コアコンディショニング	★□～	★	どなたでも	45	有酸素運動と筋トレを組み合わせたプログラム
	GGX	★□～	—	どなたでも		スタッフおすすめエクササイズ
	コンディショニングエアロ	★□～	★	どなたでも	45	有酸素運動と筋トレを組み合わせたプログラム
ダンス	バレエ	—	—	クラスにより異なります	50, 60	バレエの基礎、バーレッスン、センターなどステップやパターンを行うクラス
	HIPHOP基礎	—	—	クラスにより異なります	60	これからHIPHOP始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	JAZZ HIPHOP	—	—	クラスにより異なります	50	インストラクター完全オリジナルクラス、JAZZと HIPHOPを融合した良いとこどりクラス
	はじめてのストリートダンス	—	—	クラスにより異なります	60	これからダンスを始めたいと思っている方、基本リズム、ステップを習得できるクラス
	HOUSE	—	—	クラスにより異なります	60	流れるような足さばきが最大の特徴で音楽との一体感が最高に気持ちの良いダンス
プレコリオ	ZUMBA/50	—	—	どなたでも	45	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズ。様々なダンスを楽しめるクラス
	サルセーション	—	—	クラスにより異なります	50	サルサ+感性=サルセーション。体力アップ、脂肪燃焼効果の高いダンスプログラム

FIA(一般社団法人 日本フィットネス産業協会)からのガイドラインを踏まえ、
飛沫感染リスクへの対策徹底のため、しばらくの間、以下の対応をさせていただきます。

皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、ご理解、ご協力宜しくお願い致します。

・強度が高く呼吸が激しくなる(初心者マーク無しのエアロ、ステップ、ダンスプログラム後半にコンディショニングを入れて強度変換をさせて頂きます)

・人数制限は継続させていただきます。

・レッスン中も含め、マスクの完全着用のご協力をお願い致します。

・過度な大きさ・頻繁の声だしはお控えいただきますようお願い致します。

・ハイタッチや握手等のスキンシップはお控えいただきますようお願い致します。