

| 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 | 50/60 | ★★★★～★★★★★ | ★★★★～★★★★★ | 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 | 50/60 | ★★ | ★★ | 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。 |
| コンビネーションステップ | 60 | ★★★★ | ★★★★ | ステップ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ステップの多彩な動きをお楽しみいただけます。 |
| 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。 |
| MAMBO FIT | 50 | ★★ | ★★ | ラテンのリズムや世界のダンススタイルにインスパイアされた、運動効果の高いダンスフィットネストレーニングプログラムです。ダンステクニックとフィジカルトレーニングを融合し芸術と運動効果のどちらも体験できます。 |
| 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。 |
| 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。 |
| 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です。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。 |
| ベリーダンス | 60 | ★★ | ★★ | 「ベリーダンス」の特徴的な動きを使い、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。 |
| プロコリオ | 60 | ★★ | ★ | ダンスを利用して、きれいな姿勢・動きやすい身体を作るクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。 |
| 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、リズムに合わせ振り付けを行います。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 |
| 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ダンベル (Dumbbell) を使ってボクシ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 |
| 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行う、コアトレーニングを行うクラス。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、心肺機能を高めていきます。 |
| STRONG NATION | 50/60 | ★★★★ | ★★ | 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 |
| ゴールドコンディショニング | 20 | ★ | ★ | 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。ストレッチや簡単なエクササイズを毎朝バラエティー豊かな内容で行います。 |
| ボディフレックス | 60 | ★ | ★ | 「力を抜く」「身体を緩める」等によって、インナーマッスルが動き出す事を利用したプログラム。今までの身体の使い方を修正し、新たな身体の使い方を筋肉に覚えさせていくクラスです。 |
| フロールーシー | 60 | ★★ | ★ | 音楽に合わせてながらルーシーダットン (タイ古式ヨガと呼ばれ、タイに古くから伝わる健康法) を行うシェイプアップ効果の高いクラスです。体の歪みを整え、血行を促進させます。 |
| 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。 |
| フローヨガ | 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。 |
| 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 | ★ | ★ | 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。 |