

エアロビクス系クラス	時間	レベル	
ビギナーエアロ	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。
エアロローインパクト	50	☆	ひざ、腰に負担の少ない優しい動き重視のクラスです。
エアロ&ストレッチ(ベーシック)	50	☆	シンプルなエアロビクス運動の後に温まった筋肉をじっくりとストレッチします。
エアロ&コンディショニング	50	☆☆	エアロビクスと筋カトレーニングの両方を行い、効率良くシェイプアップ、筋力向上を目指すクラスです。
ベーシックエアロ	50	☆☆	エアロビクスの基本動作に慣れた方向けの初中級クラス。様々なステップバリエーションを組み合わせたコンビネーションの展開を楽しみます。
ファットバーナー	50／60	☆☆	脂肪燃焼を目的としたクラス。時間内に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、十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、たっぷり汗のかけるクラスです。
エアロLOW&HIGH	50	☆☆☆☆	エアロビクスになった方に、歩く・走る動作でエアロビクス運動をお楽しみいただけます。
オリジナルエアロ	50／60	☆☆☆～☆☆☆☆	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。 初中級から中上級までの幅広いレッスン。エアロビクスの多彩な動きをお楽しみください。
ステップ《ビギナー》	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ます。
ステップ《ベーシック》	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。
ステップ《ファン》	50	☆☆～☆☆☆	ステップ台と床運動を上手に組み合わせ、色々なバリエーションを楽しみます。
ステップ《オリジナル》	60	☆☆☆	ステップ台を使った昇降運動に慣れた方向けのクラスです。 流れるようなコンビネーションをお楽しみください。

シェイプアップクラス			
ゴールドシェイプ	15／30	☆	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」を行います。
美Body！エクササイズ	50	☆	それぞれの持っている体のコンプレックスを解消する“美Body！エクササイズ” 骨盤調整とコアの強化から美しい姿勢を目指します。自分らしく魅せる体作りに興味のある方におススメのクラスです。
ボディコントロール	50／60	☆	ストレッチやアイソレーション、筋カトレーニングなどダンスに必要な体作りを行うクラスです。 自分の身体のパーツを自分のイメージ通りにコントロールしながら動かす練習をしていきます。
ビューティーウォーク	60	☆	美しく、立ち歩くためのトレーニングクラス。硬くなりやすい筋肉を伸ばし、姿勢を維持するために必要な筋肉を強化します。美しい所作を身につけたい方におすすめです。
GROUP CORE	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。
GROUP POWER	45／60	☆	バーベルを使い、音楽に合わせて様々な筋カ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。

ダンス系クラス			
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！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。
バレエ初級(有料)	90	☆☆	バレエ経験3年以上の方を対象としたバー＆センター90分のクラスです。身体の使い方や表現などを練習していきます。
バレエヴァリエーション(有料)	60	☆☆	バレエの古典作品の課題曲にチャレンジ！役になりきり美しく優雅に踊りましょう。 ※バレエ初級クラスから続けてご参加ください。毎月、第2・4週のみ開催。
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。
HOUSE	60	☆☆	テンポの速いダンスミュージックの音に合わせて踊るステップ中心のダンスです。
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。

格闘技系クラス			
天空大河	60	☆～☆☆	「天→形、空→突き、大→蹴り、河→舞踊」の4つのパートにより構成されているアクション系格闘技エクササイズ。日常とかけ離れた動作で全身の筋肉を使い、心身のストレス解消します。 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エクササイズです。
CFK<Cardio Fitness Kickboxing>	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。
D-Kick	60	☆☆～☆☆☆	

サイクリングクラス	時間	レベル	
サイクリング	45	☆☆～☆☆☆	本格的サイクリングクラス。個々のレベルに応じて脂肪燃焼、持久力、脚力、体幹を向上させます。
サイクリング+HIITトレーニング	45	☆☆～☆☆☆	バイクエクササイズとタバタ式HIITトレーニング(高強度インターバルトレーニング)をMIXした心肺機能向上、シェイプアップ効果の高いクラスです。

健康増進&リラクゼーション			
足ツボ機能改善&ストレッチ	45	☆	健康増進・疲労回復の為のクラス。足のツボを刺激するマットを使い、簡単な動きで冷え、むくみの解消、体の機能改善を行います。
バランスコーディネーション	50	☆	ストレッチや体をほぐすコンディショニングを行い、日常生活をスムーズに行える体作りを目指すクラスです。
骨盤エクササイズ	50	☆	どなたにでも出来る、骨盤を取り囲むインナーマッスルに着目したトレーニングのクラスです。
セルフ整体	50	☆	関節の可動域を広げ、柔軟性・自然治癒力・トレーニングレベルの向上を目的としたクラスです。 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。
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リラックスを行うクラスです。 美しい姿勢や動きの習得にも効果的です。ハワイアン気分も楽しみましょう。
ボールエクササイズ	50／60	☆	ボールを使って、ストレッチ・エクササイズを行いバランスの良い体をつくります。
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。
リセット&ピラティス	50	☆	全身を包む筋膜を緩めるリセットと姿勢改善、深層筋強化のピラティスの2つのエクササイズを行います。緩めると強化するの2方向から体を整えます。
ピラティス	60	☆	アメリカで絶大なる支持のあるピラティスは体を内側から感じ鍛え、整えていくプログラムです。
ヨガヒーリング	50／60	☆	リラックスしたムードの中、ゆったりと呼吸をしながらポーズを行うことにより骨格の歪みや血行を改善します。
ハタヨガフロー	60	☆	ヨガの基本動作を基に呼吸と共に連続したポーズを行います。段階的にポーズの強度を調整するので、基礎からヨガを始める方にもヨガに慣れた方にもおすすめです。
パワームーブメントヨガ	60	☆☆	アメリカで大人気のプログラム。筋肉にしなやかさとパワーの両面から働きかけ、質の向上をはかります。

ヨガオリエントアルプログラム			
リラクゼーションヨガ	50	☆	深いゆっくりとした呼吸で心が落ち着いてきます。日頃のストレス解消におすすめです。
アロマヨガ	30／60	☆	アロマとヨガを組み合わせりリラックス効果のあるヨガのクラスです。 自律神経をコントロールし、細胞のすみずみまで活性化させます。
ヨガベーシック	50／60	☆	ヨガの基本を習得するクラスです。ヨガの基本ポーズ・呼吸法を覚えていきます。
ハタヨガ	60	☆	インドで古くから伝わる健康法。 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。
シェイプアップヨガ	60	☆	シェイプアップを目的としたヨガのクラスです。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。
ピラティス	40/50/60	☆	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し、痩せやすい身体を目指します。
ボディマインドケア	60	☆	ゆったりとした動き・ストレッチ・メディテーションで身体と心を本来の状態に整えていきます。 姿勢改善、体幹・バランス調整、呼吸改善、ヒーリングに効果的です。
ジャイロキネシス	60	☆	リズムカルで波打つようなエクササイズにより体内臓器が刺激され、細胞が活性化されます。 円やらせんを描くような曲線的な動きはジャイロキネシスならではのエクササイズです。
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。
骨盤エクササイズ	30	☆	骨盤を支えている筋肉を動かすことによって、骨盤の歪みを正しい位置にリセットしていくクラスです。腰痛改善、ホルモンバランスの調整に効果的です。
青竹&足ツボマッサージ	30	☆	足のツボを刺激する道具を使い、簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。
ボディメイキング	50	☆	ボール、ブロックなどの道具を利用してボディラインを整えていくクラスです。
フロールーシー	50／60	☆	音楽に合わせながらルーシーダットンを行うシェイプアップ効果の高いクラスです。
バレエストレッチ	50／60	☆	バレエの動きを取り入れたストレッチを行うクラスです。 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。

ボクシングプログラム			
ボクシング	60	☆	ボクシング会員を対象としたクラスです。正確な打撃・防御とスピーディーなフットワークを中心に本格的なボクシングをプロボクサーが親切・丁寧に指導します。女性や初心者、痛いのが嫌いな方でも安心！格闘技としてのボクシングだけではなくボクサーのような綺麗な動きを目標にします。体力強化・シェイプアップ・ストレス解消・集中力強化にも効果的です。
クラブボクシングクロス	60	☆	音楽・ボクシング・クロストレーニングと融合したエキサイティングな60分クラスです。 楽しく、熱く、カラダの余分と格闘しましょう。

コートプログラム ※詳細は、別紙コートスケジュールをご覧ください。			
-----------------------------------	--	--	--

★初級者向け ☆☆初中級者向け ☆☆☆中級者向け
☆☆☆☆～☆☆☆☆☆☆中上級者向け