

| エアロビクス系クラス | 時間 | レベル | 説明 | 健康増進&リラクゼーション | 時間 | レベル | 説明 |
|--------------------------------|-------|--------|---|--------------------------|----------|-----|---|
| 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| エアロ&コンディショニング | 50 | ☆☆ | エアロビクスと筋力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。 | 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。 |
| 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めます。 | フラスタイルエクササイズ | 50 | ☆ | 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。 | ポールエクササイズ | 50/60 | ☆ | ハワイアンミュージックに合わせて基本的なポールのステップやリラックスを行うクラスです。 |
| コアマイクエアロ | 60 | ☆☆ | 脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。 | ボディフレックス | 60 | ☆ | 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めましょう。 |
| カーディオファン | 50 | ☆☆☆ | 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。 | リセット&ピラティス | 50 | ☆ | ポールを使って、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。 |
| エアロLOW&HIGH | 50 | ☆☆☆☆ | コンビネーションを楽しみながら、充分な運動量も感じられる中級向けのクラスです。 | ヨガヒーリング | 50/60 | ☆ | 「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。 |
| オリジナルエアロ | 50/60 | ☆☆☆～ | 運動量は多く、身体へのストレスは少なく、たっぷりと汗のかけるクラスです。 | ハタヨガフロー | 60 | ☆ | 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。 |
| ステップ《ビギナー》 | 50 | ☆ | エアロビクスになれた方に、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。 | パワームーブメントヨガ | 60 | ☆☆ | 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。 |
| ステップ《ベーシック》 | 50 | ☆☆ | 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。 | 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。 |
| ステップ《ファン》 | 50 | ☆☆～☆☆☆ | 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。 | 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。 |
| 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。 | 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。 |
| シェイプアップクラス | | | 流れのよきコンビネーションをお楽しみください。 | 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。 |
| 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。 | ヨガオリエンタルプログラム | | | |
| 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。 | 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。 |
| 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、筋力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。 | アロマヨガ | 30/60 | ☆ | アロマとヨガを組み合わせリラックス効果のあるヨガのクラスです。 |
| ピューティーオーク | 60 | ☆ | 自分の身体のパート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。 | ヨガベーシック | 50/60 | ☆ | 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。 |
| GROUP CORE | 30 | ☆ | 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。 | ハタヨガ | 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。 |
| GROUP POWER | 45/60 | ☆ | 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。 | シェイプアップヨガ | 60 | ☆ | インドで古くから伝わる健康法。 |
| | | | 運動パフォーマンス向上、腰痛予防、締めた腹筋を作り上げたい方におすすめです。 | ピラティス | 40/50/60 | ☆ | 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。 |
| ダンス系クラス | | | 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。 | ボディマインドケア | 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。 |
| 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。 | ジャイロキネシス | 60 | ☆ | 身体の中心部を鍛えるプログラムです。 |
| バレエ入門 | 60 | ☆ | 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。 | 太極拳 | 60 | ☆ | 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。 |
| バレエ初級(有料) | 90 | ☆☆ | 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ます。 | 骨盤エクササイズ | 30 | ☆ | 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。 |
| バレエヴァリエーション(有料) | 60 | ☆☆ | 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。 | 青竹＆足ツボマッサージ | 30 | ☆ | 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。 |
| ペリーダンス | 60 | ☆☆ | 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。 | ボディメイキング | 50 | ☆ | リズミ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。 |
| HOUSE | 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。 | フロールーシー | 50/60 | ☆ | 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。 |
| HIPHOP | 60 | ☆☆ | テンポの速いダンスマジックの音に合わせて踊るステップ中心のダンスです。 | バレエストレッチ | 50/60 | ☆ | 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。 |
| ラテンエアロ | 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。 | | | | 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。 |
| ZUMBA | 50/60 | ☆☆ | 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。 | 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。 |
| 格闘技系クラス | | | 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。 | ボディメイキング | 50 | ☆ | ボディメイキング |
| 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。 | 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を行なうシェイプアップ効果の高いクラスです。 |
| CFK<Cardio Fitness Kickboxing> | 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エクササイズです。 | 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。 |
| 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。 | | | | ゆっくりと身体を動かし、簡単なパ(バレエの動き)で美しいボディラインを作ります。 |
| サイクリングクラス | 時間 | レベル | 説明 | ボクシングプログラム | | | |
| サイクリング | 45 | ☆☆～☆☆☆ | 本格的な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。 | 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・防御とスピード一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。 |
| 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。 | 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。 |
| | 時間 | レベル | 説明 | 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