

エアロピクス系クラス	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ピ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	☆	シンプルなエアロピ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	☆☆	エアロピクスと筋カトレ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	☆☆	エアロピ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。 エアロピクスに、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、たっぷりと汗のかけるクラスです。
エアロLOW&HIGH	50	☆☆☆☆	エアロピクスになれた方に、歩く・走る動作でエアロピクス運動をお楽しみいただけます。
オリジナルエアロ	50	☆☆☆～☆☆☆☆	色々な運動要素を取り入れた、エアロピクスのコンビネーションを楽しむクラスです。 初中級から上級まで幅広いレッスン。エアロピ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

ゴールドシェイブ	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。 ストレッチやアイソレーション、筋カトレ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。
ボディコントロール	50／60	☆	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	50	☆☆	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。
JAZZ DANCE	60	☆☆	ストレッチで身体をゆっくりほぐし、ジャズダンスの基本の動きを取り入れながら様々な音楽リズムに合わせて振付を行います。身体を解放しダンス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。 パンチやキックなどの格闘技動作をリズムに合わせて行います。全身の引き締め効果を期待できるクラスです。脂肪燃焼、ストレス発散におすすめです。
カーディオファイティング	50	☆☆～☆☆☆	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	☆☆～☆☆☆	CFK<Cardio Fitness Kickboxing>に身体の引き締め効果の高いワークアウトをプラスしたクラスです。 筋トレと脂肪燃焼がワンレッスンで可能！健康で美しい身体を目指したい方におすすめです。
CFK-Diet	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	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。 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

別紙、スタジオプログラムをご確認ください。

ラケットボールプログラム ※詳細は、コートスケジュールをご覧ください。

初心者レッスン	30	無料	6名	はじめての方、はじめて間もない方向けのクラスです。 ラケットボールの基本やゲーム方法を丁寧に指導します。
中級レッスン	60	無料	8名	色々な返球方法やショットを取得してゲームが楽しくプレー出来ることを目指すクラスです。
上級レッスン	60	無料	8名	ショットのコントロール、スピードを高めゲームの駆け引きを覚えることが目標です。
シニア上級レッスン	60	1,200円	6名	60歳以上の方限定クラスです。 ショットのコントロール、スピードを高めゲームの駆け引きを覚えることが目標です。
サークル	60/90	無料	なし	集まった参加者と一緒にゲームをするクラスです。 対象は、中級クラス以上の方に限ります。
上級練習会	90	無料	20名	ゲーム練習をするクラスです。 対象は、大会に参加している方、これから参加する方が対象です。
競技練習会	180	600円	20名	試合に出場する選手の為のクラスです。ゲーム練習を中心に行ないます。
ヒッティングパートナー(HP)	15	600円	1名	コーチとゲームするクラスです。初心者でもコーチと一緒に簡単にゲームが楽しめます。

スカッシュプログラム ※詳細は、コートスケジュールをご覧ください。

初心者レッスン	45	無料	6名	はじめての方、はじめて間もない方向けのクラスです。スカッシュの基本を丁寧に指導します。
初中級レッスン	45	無料	6名	フォームを作りながら、ゲームの動き方や楽しみ方を覚えます。
中級レッスン	45	無料	6名	ショットのコントロール、スピードを高めゲームの駆け引きを覚えることが目標です。
ヒッティングパートナー(HP)	15	600円	1名	コーチとゲームするクラスです。初心者でもコーチと一緒に簡単にゲームが楽しめます。
プライベート(PL)	15	1,200円	1名	目的にあわせてご自分のペースで、効果的な練習ができます。 苦手なポイントを克服したい方におすすめです。

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。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。

☆初級者向け ☆☆☆初中級者向け ☆☆☆中級者向け

☆☆☆☆～☆☆☆☆☆中上級者向け