GOLD'S GROUP EXERCISE

CHANGE YOUR BODY. CHANGE YOUR LIFE.™

STUDIO SCHEDULE さいたまスーパーアリーナ／大宮さいたま 2025年8月

カテゴリー色分け：アクティブ ／ ダンス ／ コンディショニング ／ ヨガ

明日の元気、未来の健康

月

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	エアロ中級	10:00-10:45	鈴木 亮子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HIP HOP	11:00-12:00	鈴木 亮子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	リズムダンス	12:15-13:15	千葉紗可
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	やさしいダンスベーシック	13:25-13:55	RYO
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ダンスベーシック	14:05-14:50	RYO
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ZUMBA®	15:00-16:00	夏海 はるか
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	GGX	16:15-16:45	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ピックルボール	17:00-18:30	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ボールエクササイズ	19:00-19:30	うさ子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	お尻と二の腕	19:40-20:10	うさ子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ヨガ ~パワー系~	20:20-21:20	光我
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	DANCE MIX	11:00-12:00	YASU-CHIN
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	CHOREOLOGY Afrobeat	12:15-13:15	富川 美弥子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	13:30-14:30	SAYA
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ピラティス	15:00-16:00	佐藤麻美
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	フリースタイル&ブレイキン（月末はブレイキン）	19:10-20:10	RYO
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	HIP HOP	20:20-21:20	Miyako
大宮さいたま	Astudio	5ONEALL（女性エリア）	9:05-9:35	Gスタッフ
大宮さいたま	Astudio	キックボクシング	10:00-11:00	MARI
大宮さいたま	Astudio	エアロ初級	11:15-12:00	MARI
大宮さいたま	Astudio	ピラティス&ボールストレッチ	12:15-13:15	小笠 敦子
大宮さいたま	Astudio	オリジナルエアロ初中級	13:30-14:30	平等
大宮さいたま	Astudio	JAZZDance	19:15-20:15	井上 由紀子
大宮さいたま	Astudio	初めてのボディコンテスト講習会（女性限定）	20:30-21:00	滝本 沙紀
大宮さいたま	Astudio	グループパワー	21:30-22:30	清野 将太

火

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ステップ初級	10:15-11:00	阿部 暁都
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ダンス MIXエアロ	11:15-12:15	阿部 暁都
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	JAZZの為のボディバランスストレッチ	12:30-13:30	Takashi
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HIP HOP	13:45-14:45	Takashi
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ピラティス	15:00-16:00	岸美和子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール BES プレキッズ ストリート	16:30-17:15	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール BES タップダンス+キッズストリート	17:30-18:30	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ボディメイク&ペルビック	18:50-19:40	MARI
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	カーディオキックボクシング	19:50-20:40	MARI
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	SALSATION®	20:50-21:50	富川 美弥子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	10:00-11:00	中上 千秋
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	フラダンス	11:15-12:15	田中 佐輝子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	エアロ初級	13:45-14:45	岸 美和子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	GOLD'S POWER（アジリティエリア）	15:00-15:30	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	スーパーシェイプ	19:40-20:40	うさ子
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	有料スクール TARGET キックボクシング	18:45-20:15	
大宮さいたま	Astudio	ヨガ	7:15-8:00	SAYA
大宮さいたま	Astudio	ピラティス	9:45-10:30	山崎 照夫
大宮さいたま	Astudio	バレエ	10:45-12:00	萩原 由美子
大宮さいたま	Astudio	有料レッスン バレエ ポワントクラス	12:10-12:55	萩原 由美子
大宮さいたま	Astudio	ヨガ	13:10-14:25	ケイコ
大宮さいたま	Astudio	グループパワー	14:40-15:40	清野 将太
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスター キッズスターター	16:30-17:30	
大宮さいたま	Astudio	初級ステップ	19:15-20:00	新井 香織
大宮さいたま	Astudio	オリジナルエアロ	20:15-21:15	新井 香織
大宮さいたま	Astudio	リアルキックフィットネス	21:30-22:30	松本 拓

水

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ボクシングエクササイズ	10:00-11:00	鈴木 亮子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	SALSATION®	11:10-12:10	酒井 麻弥
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	バレエ	12:20-13:35	萩原 由美子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ダンスストレッチ	13:45-14:15	石中 浩子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	JAZZ	14:20-15:20	石中 浩子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール yumiko バレエスタジオ プレキッズバレエ	16:30-17:15	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 初等科	17:30-18:40	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール yumiko バレエスタジオ キッズバレエ 中等科	18:45-19:55	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	初中級ステップ	20:10-21:10	平等
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	バレエの為のピラティス	11:20-11:50	萩原 由美子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	JAZZ	12:30-13:30	千葉 紗可
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	GGX	14:40-15:20	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	美骨盤調整ヨガ	15:30-16:30	中上 千秋
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	有料スクール 極真空手 少年部	17:30-18:30	
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	有料スクール 極真空手 一般部	20:00-21:00	
大宮さいたま	Astudio	ボディストレッチ	10:00-10:30	滝本 沙紀
大宮さいたま	Astudio	ZUMBA®	10:45-11:45	守屋 朱華
大宮さいたま	Astudio	ヨガ	12:00-13:00	SEIHO
大宮さいたま	Astudio	バーアスティエ	13:15-14:15	宮嶋 文弥子
大宮さいたま	Astudio	グループパワー	14:30-15:30	澤田 好宏
大宮さいたま	Astudio	GGX	15:45-16:15	Gスタッフ
大宮さいたま	Astudio	JAZZ DANCE	18:40-19:40	風間 文
大宮さいたま	Astudio	バレエ	19:55-20:55	田中 絵梨
大宮さいたま	Astudio	コンディショニングヨガ	21:10-21:40	光我
大宮さいたま	Astudio	HIP HOP	21:50-22:50	光我

木

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	SALSATION®	10:00-11:00	富川 美弥子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ラテンエアロ	11:15-12:15	松本 弥代
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	エアロ&ストレッチ	12:30-13:30	松本 弥代
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	オトナの為のはじめてのバレエ	13:45-14:45	佐々木 健
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	エアロ初級	15:10-15:55	中島 舞
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール BES プレキッズ エンターテイメント	16:30-17:15	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール BES キッズ エンターテイメント	17:30-18:45	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	有料スクール BES オールスターズ エンターテイメント	18:55-20:00	
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HOUSE	20:20-21:20	Takashi
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	スロージャス	21:30-22:30	Takashi
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	10:00-11:00	鈴木 峰子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	靴を履かないフラメンコ入門	11:15-12:15	瀧澤 理加
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	靴を履かないフラメンコ	12:30-13:30	瀧澤 理加
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	コンディショニングヨガ	13:45-14:45	高木 ひろみ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ボールストレッチ	14:55-15:25	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	GOLD'S POWER（アジリティエリア）	15:30-16:00	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	19:45-20:45	万里
大宮さいたま	Astudio	モナリザエクササイズ	10:15-11:00	本庄 悦子
大宮さいたま	Astudio	エアロ入門	11:15-11:55	堀内 徳子
大宮さいたま	Astudio	ストレッチポールヨガ	12:30-13:30	鷲見 領子
大宮さいたま	Astudio	SALSATION®	13:45-14:45	高橋 佳希
大宮さいたま	Astudio	グループパワー45	15:00-15:45	清野 将太
大宮さいたま	Astudio	GGX	16:00-16:30	Gスタッフ
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスター キッズスターター	17:15-18:15	
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスターキッズ ベーシック	18:25-19:25	
大宮さいたま	Astudio	ZUMBA®	19:40-20:25	Macky
大宮さいたま	Astudio	GGX	21:00-21:45	Gスタッフ

金

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

第1、2週目 R&B（5週ある場合は3週目） 第3、4週目 K-POP

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	美軸ストレッチ	10:00-11:00	渡辺 美佐子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	美軸エクササイズ	11:15-12:15	渡辺 美佐子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	R&B（第1,2週目） K-POP（第3,4週目）	12:30-13:30	AYAKA
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ベリーダンス	13:45-14:45	Laylah（ライラ）
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	バレエ	15:00-16:15	田中 佐輝子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ZUMBA®	19:10-20:10	KAZKO
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	バーレスクダンス	20:20-21:20	千葉紗可
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ZUMBA®	11:15-12:15	守屋 朱華
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	13:45-14:45	万里
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	グループパワー	15:10-16:10	清野 将太
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	宮野式カラダ改造塾2	20:30-21:30	宮野 成夫
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	有料スクール TARGET キックボクシング	18:45-20:15	
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	ポージングアカデミー	20:30-21:30	小沼 敏雄
大宮さいたま	Astudio	エアロ中級	10:10-11:00	鈴木 優子
大宮さいたま	Astudio	ピラティス	11:10-11:55	鈴木 優子
大宮さいたま	Astudio	オリジナルエアロ	12:10-13:10	大江 美貴
大宮さいたま	Astudio	ステップ初級	13:35-14:20	相沢 典代
大宮さいたま	Astudio	コンディショニング	14:30-15:20	相沢 典代
大宮さいたま	Astudio	GGX	15:30-16:00	Gスタッフ
大宮さいたま	Astudio	HIP HOP	19:00-20:00	RYO
大宮さいたま	Astudio	有料スクール 競技エアロスクール	20:15-22:15	関根 明治
大宮さいたま	Astudio	ステップ入門	22:25-23:05	Rei

土

7：00 OPEN ／ 23：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	エアロ60	10:15-11:15	中村 優子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	バレエ	11:25-12:40	宮嶋 文弥子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	キックボクシング	12:50-13:50	KENTA
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ZUMBA®	14:00-14:50	江原 純子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	リトモス	15:00-16:00	江原 純子
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	LOCK	16:15-17:15	KENICHI
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	SOUL&LOCK	17:30-18:30	KENICHI
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	マーシャルキック	18:45-19:45	KAORU
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	JAZZ	20:15-21:15	松崎 千恵
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	有料レッスン バーアスティエ	10:15-11:15	宮嶋 文弥子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	11:25-12:40	関 菜桜
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	15:00-16:00	鈴木 峰子
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	マーシャルコンディショニング	17:45-18:30	KAORU
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	HOUSE	19:00-20:15	光我
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	ヨガ	20:30-21:15	光我
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	有料スクール 極真空手 少年部&一般部	14:50-16:20	
さいたまスーパーアリーナ	Fstudio	カポエラテクニック	17:45-18:45	光我
大宮さいたま	Astudio	ペルビック（骨盤体操）	9:45-10:25	MARI
大宮さいたま	Astudio	キックボクシング	10:35-11:35	MARI
大宮さいたま	Astudio	ヨガセラピー	11:45-13:00	桑原 由佳
大宮さいたま	Astudio	HIP HOP	13:15-14:15	千葉 紗可
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスター ティーン スターター	15:30-17:00	
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスター ティーン ベーシック	17:15-18:45	
大宮さいたま	Astudio	ポージング教室	19:00-19:30	内野 充
大宮さいたま	Astudio	有料スクール avex ダンスマスター ティーン ノービス	19:40-21:10	

日

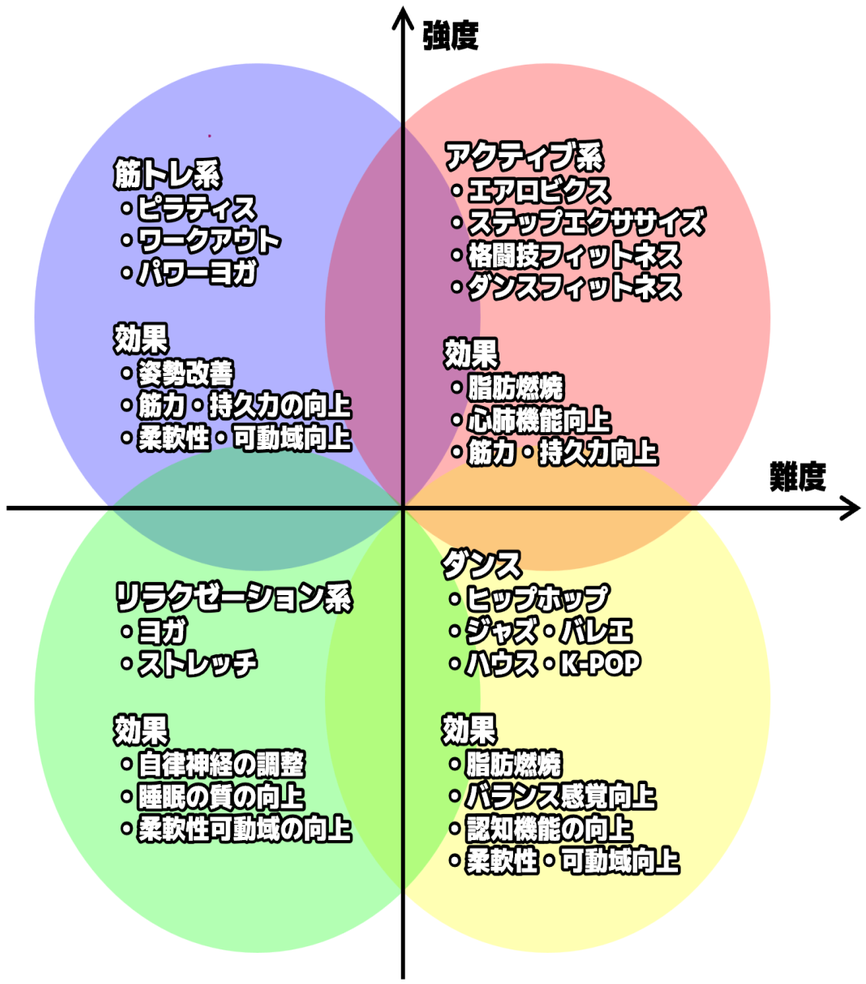
8：00 OPEN ／ 21：00 CLOSE

施設	スタジオ	レッスン	時間	担当
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	エアロ中級	9:50-10:50	工藤 兼一
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	ステップ初級	11:05-11:50	工藤 兼一
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HIP HOP	12:00-13:00	SETU
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	フローヨガ	13:10-14:10	万里
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	JAZZHIPHOP	14:20-15:20	万里
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HOUSE	15:40-16:40	brown
さいたまスーパーアリーナ	Astudio	HOUSE ～リズム＆グルーヴ～	16:50-17:50	brown
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	グループパワー	12:00-13:00	清野 将太
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	GOLD'S POWER（アジリティエリア）	13:15-14:00	Gスタッフ
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	THE 腹筋30	14:30-15:00	亀山 佳奈
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	めざせ激やせ	15:10-15:55	亀山 佳奈
さいたまスーパーアリーナ	Bstudio	スーパーシェイプライト	16:10-17:10	亀山 佳奈
大宮さいたま	Astudio	ステップ初級	9:30-10:15	MAYUMI
大宮さいたま	Astudio	ZUMBA®	10:25-11:15	MAYUMI
大宮さいたま	Astudio	5ONEALL（女性エリア）	11:25-11:55	Gスタッフ
大宮さいたま	Astudio	有料スクール AFAA 認定校 養成スクール	12:30-16:30	
大宮さいたま	Astudio	エアロ初級	16:45-17:15	大江 美貴
大宮さいたま	Astudio	エアロ中級	17:25-18:15	大江 美貴

※レッスン内容、担当者は変更になる事があります。予めご了承ください。

更新 2025/7/31

GOLD'S GYM さいたまスーパーアリーナ＆大宮さいたま　スタジオプログラムのご案内

種類	クラス名	時間	難度	強度	プログラムの効果	クラス内容
■アクティブ系■						
	エアロ入門	40	★	★	[身体機能の向上]	「歩く」程度の動作＝ローインパクトのエアロビクスの基本動作を中心とした初心者・初級者向けの向上クラス
	エアロ初級	45/60	★★	★★	・筋力・持久力の向上	「歩く」程度の動作＝ローインパクトの基本動作を中心とした初級者向けの向上クラス。後半にコンディショニングを行います。
	エアロ中級	50/60	★★★	★★★	・柔軟性・可動域の向上	初級系クラスに慣れてきた方を対象とした強度、難度のワンランクアップしたクラスです。
	エアロ＆ストレッチ	40,45	★★	★★	・バランス感覚・協調性の向上	ローインパクトを中心とした内容で後半にストレッチを多く取り入れたクラスです。
	オリジナルエアロ	60	★★★★	★★★★	・体幹の安定性・姿勢の改善	担当インストラクターオリジナルのクラスです。
	ラテンエアロ	50/60	★★	★★	・心肺機能の向上	ラテンの基本ステップから楽しさを体感できるクラス
	ステップ入門	40	★	★	[健康維持・体質改善]	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
	ステップ初級	40,45	★★	★★	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	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
	ステップ中級	60	★★	★★	・血流改善	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
	ZUMBA	60	★	★★	・肩こり・腰痛の改善	ラテン系の音楽と様々なダンスステップを曲に合わせて動くクラス。シンプルな動きなのでどなたでも楽しめます。
	SALSATION®	60	★	★★	・不定愁訴の改善	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
	RITOMOS	60	★	★★	・生活習慣病の予防・改善	11曲それぞれにラテン、レゲトン、ブラジリアンなど様々な振り付けがされているプログラム
■コンディショニング・調整系■						
	ボディメイク＆ペルビック	50	★	★★	[自律神経・ホルモン調整]	骨盤の歪みを自重負荷やダンベルなどを使い体をほぐし、骨盤の歪みを整えて体の不調などを改善する事を目的としたクラスです。
	ペルビック（骨盤）	40	★～	ー	・ホルモンバランスの調整	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		★	★★★	・自律神経の調整	かんたんな動作とストレッチを組み立てたアンチエイジング効果のあるプログラム
	ピラティス		★★★	★★★	・睡眠の質の向上	姿勢を改善してバランスよく筋肉を鍛える、体幹を鍛える効果のあるクラス
	THE腹筋30	30	★～	ー	[メンタル・脳機能への効果]	お腹シェイプを目指している方に最適なクラス
	目指せ　激やせ	45	★～	ー	・ストレス解消・メンタルヘルス	年齢と共に老化していく体力・筋力などを衰えないようにするためのアンチエイジングクラス。皆様の転ばぬ先の杖！
	スーパーシェイプライト	50	★～	ー	・集中力・認知機能の向上	自分の理想とするボディを目指してトレーニングするプロビルダーオリジナルクラス
	ボールエクササイズ	45	★～	★		バランスボールを使いながら自分の理想とするボディを目指す。初心者や女性にオススメ。
	お尻＆二の腕	30	★～	★		ウェイト、自重負荷を使いながらお尻と腕をシェイプするクラス
	宮野式体改造塾2	60	★～	ー		パワーブロックなどのウェイトを使い実践的な指導からプロボディビルダーのノウハウをマスターできるクラス。
	キックボクシング	45/50/60	★	ー		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
	カーディオキックボクシング		★★★	★★★		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
	Group Power		★～	ー		バーベル、プレート、自重体重を使いながら行うストレングスプログラム
	リアルキックフィットネス		★～	★		現役プロキックボクサーがインストラクター。ミット打ち、シャドウボクシングを行う本格的キックボクシングクラス
■リラクゼーション系■						
	コンディショニングヨガ	60	★～	★～	[自律神経・ホルモン調整]	一般的なヨガの中で行うトレーニング的な要素の部分を強化し運動量が多くダイエット、シェイプアップに効果的です。
	ヨガ	60/75	★～	ー	・ホルモンバランスの調整	ヨガ特有の深い呼吸をともなったゆったりとした動作で、心と体のセルフケアを行ない、腰痛、肩こりにも有効なクラス。
	フローヨガ	60	★～	ー	・自律神経の調整	流れるように様々なポーズを動きを止めずに取っていくもの。積極的に体を動かしていく為脂肪燃焼効果も高い
	ヨガセラピー	75	★～	ー	・睡眠の質の向上	インストラクター完全オリジナルクラス
					[メンタル・脳機能への効果]	
					・ストレス解消・メンタルヘルス	
					・集中力・認知機能の向上	
■ダンス系■						
	バレエの為のビューティースオレッチ	30	★～	ー	[身体機能の向上]	踊る前の事前動作、呼吸を使いながらゆっくりと行う、ダンスの為の、ダンサー必須のストレッチ。
	フラダンス	50	★～	ー	・筋力・持久力の向上	ハワイの伝統的なダンスで基本のステップからすすめていき、男女年齢問わず楽しめるクラス。
	SOUL＆LOCK	60	★～	ー	・柔軟性・可動域の向上	いろいろな踊りがしたい方はまずこのクラスから。ソウルをメインにしてストリートダンスの元の動きをミックス
	D A NCE MIX	60	★～	ー	・バランス感覚・協調性の向上	インストラクターオリジナルのクラス
	バレエ	75	★～	ー	・体幹の安定性・姿勢の改善	バレエの基礎基本を学ぶ、バーレッスン。センターレッスンでは、ステップパターンやバリエーションを組み合わせたクラス。
	バレエポワント	30	★～	ー	・心肺機能の向上	トウシューズを履いて行うバレエのクラス（有料）
	R &B HIP HOP	60	★～	ー	[健康維持・体質改善]	ブラックミュージック、ヒップホップで踊るクラス　。
	フリースタイル＆ブレイキン	60	★～	ー	・体脂肪の燃焼・体重コントロール	様々なジャンルのストリートダンスをルーツに時代とともに進化し続ける『こうでなければならない』という決まりがないスタイル。
	HOUSE	60	★～	ー	・血流改善	素早いステップ『４つ打ち』のビートに合わせたリズムの取り方を特徴としたクラス。
	HOUSEリズム＆グルーヴ	60	★～	ー	・肩こり・腰痛の改善	ステップワークだけではなく、ハウス特有のノリを一歩深く追求する特徴を現したクラス。
	ダンスベーシック	30/45	★～	ー	・不定愁訴の改善	ダンスの基本テクニック、基礎をマスターしながら簡単な振り付けをマスターしていく事の出来る、担当インストラクターオリジナルクラス。
	カポエラテクニック入門	60	★～	ー	・生活習慣病の予防・改善	ブラジル発祥のカポエラのフロアテクニックを取り入れた、インストラクターオリジナルクラス
	ライトベリーダンス	45	★～	ー		ベリーダンスをこれから始めてみたいという方、ストレッチから基本動作や、簡単な振り付けを行うクラス。
	ベリーダンス	60	★～	ー		中東、アラブ諸島で発展したダンス。おなかの周りの筋肉をよく使う動きから腹筋の強化、シェイプアップにもオススメのクラス。
	スロージャズ	60	★～	ー		バラードにのせて優雅に踊るクラス。
	JAZZ（ジャズ）	60	★～	ー		基本としているのはバレエ。リズミカルに自由に踊れ親しみやすいのが大きな特徴のクラス。
	JAZZ HIPHOP	60	★～	ー		HIP HOPとJAZZの他所を取り入れたクラス
	バーレスクダンス	60	★～	ー		ウォーキング、ポージング、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。
	HIPHOP	60	★～	ー		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
	バレエ	75	★～	ー		バレエの基礎、バーレッスン、センターレッスンなどを行います
	はじめてのストリートダンス	60	★～	ー		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
	靴を履かないフラメンコ入門	60	★～	ー		靴をはかないフラメンコの入門クラス。初めて、未経験者の方を対象にフラメンコの基礎を行うクラス。
	バーレスクダンス	60	★～	ー		ウォーキング、ポージング、コンビネーション等、身体をきれいに見せる立ち方等をマスターできるクラス。シューズが無くても参加可。
	HIPHOP	60	★～	ー		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
	バレエ	75	★～	ー		バレエの基礎、バーレッスン、センターレッスンなどを行います

レッスンカテゴリーと効果・効能