

エアロビクス系	時間(分)	強度	難易度	内容
エアロ&コンディショニング	50/60	★～ ★★	★～ ★★	シンプルエアロビクスに筋コンディショニングをバランスよく取れ入れたクラスです。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、筋持久力を高めた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	★★	★★	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	50	★★★★	★★★★	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
ポルドブラ	50	★	★	バレエとダンスを基にしたエクササイズで、優雅な動きの中でストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などを行っていきます。
HIPHOP	50/60	★★	★★	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	50/60	★	★	ラテン音楽に合わせ、エアロビクスとラテンのステップを組み合わせたクラスです。楽しく陽気に脂肪燃焼・ストレス解消したい方におすすめです。
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。
YEVOLATIN CURVE	60	★★	★★	ラテンダンスをベースにレグトンやパチャータ、サルサなど様々な曲を楽しく踊るフィットネスダンスプログラムです。
格闘技系	時間(分)	強度	難易度	内容
カーディオボクシング	45	★★	★	有酸素運動に、ボクシングの動作を取り入れたエキサイティングなプログラムです。シェイプアップ・ストレス解消におすすめです。
ボディメイクボクシング	50	★★	★★	有酸素運動に、ボクシングの動作を取り入れたシェイプアッププログラムです。パンチやキックの動作でボディメイク、脂肪燃焼していきます。
グループファイト	60	★★★★	★★	ボクシングや総合格闘技といった様々な格闘技の動作とコンディショニングをダイナミックな音楽に乗せて、シンプルに楽しく動く効果的なワークアウトクラスです。
シェイプアップ系	時間(分)	強度	難易度	内容
バレトン	50	★★	★	「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。
リラクゼーション系	時間(分)	強度	難易度	内容
ボディメンテナンス	50	★	★	健康増進・疲労回復のためのクラス。簡単な動きで冷え・むくみを改善させます。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。
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。
ピラティス	50/60	★	★	身体の中心部を鍛えるプログラムです。身体のフォームを美しく、痩せやすい身体を作ることができます。
ピラティス パワー&フロー	50	★★	★★	コアトレーニング要素の強いピラティスと音楽に合わせて動くダンス的要素を組み合わせたプログラムです。有酸素運動としての効果も高く、全身くまなくトレーニングしていきます。
グループセンチジャー	60	★	★	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのクラス。明るく軽快な音楽に合わせて、全身の筋肉を意識しながら動いていきます。