

クラスタイトル	クラス内容
ピギナーワーク/城谷崇仁	『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クラスです。エアロピクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
ミッド&ローインパクト/城谷崇仁	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。
リラクソヨガ/尾代智子	のんびり動きながら、心身のリフレッシュをしたい方。ゆったりとした流れの中でポーズを進めていきます。全身バランスよく動かして心地の良い時間を過ごします。気楽に気持ちよくからだを動かしていきましょう。
ステップリズミク/渡辺睦美	ステップリズミクにもっと様々な動きにチャレンジしたい方。基本ステップから少しずつ変化をつけていき完成形に近づけていきます。目的地は1つでも様々な行き方があります。その辺りも楽しんで頂きたく試行錯誤しています。ご参加下さるメンバー様の力を借りて和気あいあい、という言葉がぴったり来るレッスンになっています。皆様のご参加を心よりお待ちしております。
レギュラーエアロ&メンテナンスストレッチ/香山	ピギナークラスに慣れた方ご参加ください。ピギナーからのステップアップができるようになっています。簡単なターンや向き変えなどに少しずつ慣れていきましょう。中級に向けて不安のある方にオススメのクラスです。
シェイプトレーニング/TAKARA	音楽にあわせて有酸素トレーニングを融合させて自重でトレーニングしてゆきます！初めてスタジオにご参加いただける方も安心して楽しめます。『明るく！楽しく元気よく！』がモットーのTAKARAです。一緒に汗を流しましょう！とにかく汗を流したい方道具を使わず動きたい方、心身リフレッシュしたい方、スタミナをつけたい方、ストレス発散したい方、運動不足解消、ダイエットしたい方、持久力をつけたい方など、様々な目的で男女問わず参加できます！
ピギナーエアロ/円谷健一郎	『歩く』程度の動作＝ローインパクト『走る』程度の動作＝ハイインパクトが、加わる基本動作中心の初級者向けのクラスです。男性女性に関わらず、どなたでもご参加頂けます。エアロピクスを行うのが初めての方も安心してご参加頂けます。
H I P H O P D A N C E /NOBU	トレーニング初心者の方、とにかく汗を流したい方、心身リフレッシュしたい方向けリズム取り、アイソレーション、stepの練習、コレオグラフ(振付)に分けて進め踊ります。音楽に乗って身体を揺らす、基本のリズムキープから始まりhiphopstepやコンビネーションを踊ります。音楽やダンスが好きなら初心者まで参加しやすい気持ちよく動けるlessonです。自分の表現を開放して楽しく汗をかきましょう!!
ヒーリングヨガ/下田陽子	のんびりピギナーズに心身リフレッシュしたい方にオススメです。ゆったりとした音楽を聞きながら、末端の関節からほくほく、いつの間にか大きな関節をほくほくします。身体をほくほくしながら、インナーマッスルを鍛える「ながら筋トレ」も行い、ほくほく鍛えるの両方から、身体を調整します。体が固いから…正座が出来ないから…ヨガは無理。そんな方も安心してヒーリングヨガにご参加下さい。心身スッキリと変わって行きます。
ZUMBA®/下田陽子	気持ち良い動き、とにかく汗を流したい方にオススメです。大きな筋肉、関節をほくほく温めながら楽しく音楽にのってアクティブに動きます。振り付けを覚える必要はありません。音楽を楽しみながら、脂肪燃焼と筋トレの両方の効果を楽しみましょう。
ボディメイク/新かほり	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボールも使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。一人でおこなうより集中できると大評判です！
特別レッスン	週代わりで月3〜4回レッスンを行います。スケジュール表で日程とタイトルを確認頂きどうぞご参加くださいませ。昼間に担当しないインストラクターです。どうぞよろしくお願ひします。
JAZZDANCE 7.5/鈴木真由	素敵な音楽に合わせて楽しく踊りたい！怪我なく踊れるように最初はウォームアップをじっくり行います。振り付けはスローテンポやミディアムテンポの曲に合わせて1ヶ月完結で毎月1週間目が新しい振り付けに入ります！ジャズダンスは敷居が高いイメージですが、踊ることはとても気持ちが良く楽しい達成感を感じる事が出来ます！お気軽に参加して下さい！お待ちしております！
バレエ エクササイズ/Chi-tan	マイベースで気持ちよく動きたい方向け。バレエーを使うバレエの基礎をしっかりと行い後半にはステップを練習し踊りに繋いでいきます。姿勢を正したい、体幹を使いたい、優雅に踊りたい、目的は様々です。しっかりと動きながら楽しみましょう。
リフレッシュヨガ/歩	一日の終わりにご自身と向き合う時間をおもちませんか？伝統的なヨガのポーズや瞑りやすくなる呼吸法、時にはマインドフルネス瞑想も行います。どうぞご参加くださいませ。
初中級エアロ/柳田幸久	ピギナーエアロに十分慣れ、次のステップに進みたい方向け。エアロピクスの様々な動きやコンビネーションを、お客様の習熟度にあわせて進めていきます。一緒にいろいろな動きにチャレンジして、上達を目指しましょう！
ピギナーエアロ/柳田幸久	ピギナーエアロに十分慣れ、次のステップに進みたい方向け。ステップエクササイズの様々な動きやコンビネーションを、お客様の習熟度にあわせて進めていきます。難しい動き、汗をかきながら進みます。気持ちよく汗を流したい方、心身リフレッシュしたい方、スタミナをつけたい方、ストレス発散したい方、運動不足解消、ダイエットしたい方、持久力をつけたい方など、様々な目的で男女問わず参加できます！
HAND STANDトレーニング/ILLIYA	呼吸使い、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高める内容を行います。自分の目的達成は自身の行いによるものとしつつも、自分自身の体重を利用して、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。
ZUMBA®/新かほり	ラテンの音楽と様々なダンスを融合させて、振り付けにとられることによりパーティー気分が楽しめます。
ボディコンディショニング/小野洋子	トレーニング初心者～すべての方。関節を支える筋肉の強化と柔軟性を目的とし、ご自分の体に合わせて（どこに痛みがあるのか、どこが弱いのか）マイベースで習得してご自宅でも、習慣化して頂けます。自己流のトレーニングで結果が出てない方得意な筋肉だけ使ってませんか？今まで、さぼっていた筋肉をしっかりと鍛え体の隅々まで、コンディショニング(調整)して気持ちよい姿勢にしましょう！
ピラティス/小野洋子	トレーニング初心者～すべての方ピラティスのただ形だけを見るだけではなく、体の使い方を、体の外と中でそして心で感じていただきながらゆっくり、進めていきます。この前のレッスン「ボディコンディショニング」で、体を整えてからのピラティス体の軸となる体幹の筋肉を、しっかりと鍛え若く、キレイな姿勢を手に入れてください！体は、いくつになっても変わります！一緒に頑張りましょう！
ナニオ/上園美千代	ハワイに古くから伝わるフラダンスと現代のフィットネスを融合させたダンスエクササイズです。nani=美しい「alo」=分かち合う「ha」=呼吸3つのハワイ語でnani aloha。骨盤や肩甲骨を意識しながら気持ちよく身体を動かして一緒にフラを楽しみましょう！
JAZZDANCE/矢島崇也	ダンス初心者の方・リズム取りの基本を練習したい方に！音楽に合わせて、ストレッチや筋トレを行い、アイソレーションやリズムトレーニング等のHIPHOPの基本の動きを練習し、その後振り付けを音楽にあわせて何度も繰り返すクラスです。音に乗って踊りたい人も、ダンスでストレス発散したい人も、一緒に楽しみましょう！
レギュラーエアロ/竹内愛	エアロピクスに慣れ、色々なアレンジにチャレンジしたい方。繰り返しながらしっかりと動作をキャッチ出来るように進めています。チャレンジ出来ることからマイベースで大丈夫です。全身を大きく使って気持ちの良い汗を流していきましょう。
ZUMBA®/佐野なぎさ	初心者の方からダンス好きな方、気持ちよく汗を流したい方向け。主にラテン系の音楽に合わせて、最初にウォーミングアップを10分ほど行ったら、メインパートを7曲ほどやり、最後にクールダウンを行っています。ZUMBAは、見よう見まねで踊るダンスエクササイズなので、初めての方でも安心してご参加いただける内容となっております。脂肪燃焼効果も高いので、ダイエットにもオススメです。楽しみながらエクササイズしましょう！
オリジナルエアロ(中級)/宮沢美登里	中級者レベル以上の体力のある方向け。インストラクターの個性を生かしたエネルギーギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみ下さい。
宮野式カラダ改造塾/宮野成夫	ボディビルダーが担当！本格的＝基本がキチンと習えます。体を変えたい方、男女問わずご参加ください。こんなに大きな身体でとても優しいので大人気のクラスです。バーベル、ダンベル使用
JAZZ DANCE/Chi-tan	とにかく汗を流したい方、マイベースで行いたい方、心身リフレッシュしたい方、ダンスを極めたい方、気持ちよく動きたい方、かつりとストレッチをしてから基礎を行って振り付けを覚えてしっかりと踊ります。様々なジャンル曲を使って踊ります。技術も付け、発散しながら、楽しみましょう。
ヨガ/克	アメリカで流行しているパワーヨガを中心にマインド・ボディコンディショニングエクササイズです。立位のアーサナーをベースに進めます。心と体にエネルギーをチャージしましょう。ちょっとハードです。
ワークアウトプログラム/克	腹筋、足、肩、腕をダンベル、チューブ、スモールボール等も使って筋トレを行います。ツール使いも楽しめます。
カーディオフィットネスキックボクシング/酒巻	心肺機能向上の為のエクササイズにキックボクシングの動きを取り入れました。消費カロリーが多く全身のシェイプアップに効果的です。
リセットストレッチ/酒巻靖子	全身を調整しながらストレッチを行います。姿勢を整え心身のストレスを解消、リラクソ効果もあります。トレーニング前後にも最適なクラスです。
ピギナーエアロ/田澤有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、足腰を鍛えたい方、効果的に脂肪を燃やしたい方向け。ステップの昇降運動を中心に様々な足運びを丁寧に説明していきます。初めての方でも安心してご参加頂けます。
ピギナーエアロ/田澤有貴秀	スタジオエクササイズが初めての方、体力をつけたい方、音楽に合わせて体を動かしたい方向け。楽しい音楽に合わせて全身を隅々まで動かしていきます。基本動作を繰り返し練習し、シンプルな振り付けを楽しみましょう！
ピラティス/田澤有貴秀	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整え骨格の歪みや筋力不足による体調不良を改善し、しなやかに美しい身体作りを目指します。
JAZZ DANCE/かとうゆみこ	4〜8の振り付けを完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！
ZUMBA®/野中映仁子	ラテンを中心とした、世界中の様々な音楽とリズムに合わせて踊る、ダンスフィットネスです。フィットネス要素の動きも含む簡単な振り付けで、ほぼノンストップで踊って行きますので、脂肪燃焼も期待でき、どなたでも安心してご参加頂けます。一緒に音楽を楽しみながら、思いっきり動いて、心身ともにリフレッシュして頂ければ嬉しいです。皆様のご参加を、いつでもお待ちしております！！
KICKOUT/KUU	たくさん汗を流してスッキリしたい方向け。キックボクシングやムエタイの技で汗だに！はほろろ汗の動きで構成されていますが、初心者の方でも分かりやすいよう進めていきます。少しだけ難しいコンビネーションで脳も活性化！この60分間は全てを忘れて楽しみましょう！
G/パワーヨガ/喜多朝子	体幹を強化し、強しなやかな心身を作りたい方向け。ヨガのポーズにエクササイズ要素を取り込んでいます。シェイプアップや筋力アップにも効果的です。一緒に気持ちよく汗を流してヨガを楽しみましょう！
脂肪燃焼エアロシェイプ/佐藤里江子	たくさん汗をかきたい方、シンプルに動きたい方、むずかしいのが苦手な方、筋力も楽しくやりたい方、1人で筋力したくない方向け。シンプルに大きく動いて汗を沢山かけようエアロにしています。そこに、ちょっぴりのスライス、筋トレも入ります。後半の筋トレは、正しいフォームを伝え1人1人の動きを見てチェックします。最後はストレッチで体を整えます。参加者皆さんの笑顔が大好きです。ぜひ参加してみてください。
J P O P ダンス/海東幸二	様々なJPOPミュージックに合わせて楽しく踊って頂くクラスでございます。ダンス初心者の方も基礎から丁寧に教えていくクラスになりますので大歓迎です。振り付けを踊る楽しさや達成感、楽しく汗を流したい方お待ちしております。初心者から経験者の方まで一緒にダンスを楽しみましょう！
ボディメイク/陸野裕子	陸野インストラクターが行う筋トレクラス、本気で鍛えましょう！
ミッド&ロー/中級/陸野裕子	中級者向けのクラスです。ウォーキングから軽く跳ねるミッドインパクトという弾みの有る動作を行い、ターン、方向変換も楽しめるクラスです。徐々に動きを変化させてゆきます。どうぞご参加ください。
ラーニングステップ/阿部日佐子	ステップに少し慣れた方向け、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。マイベースで行いたい方、集中力を高めたい方、心身リフレッシュしたい方むむ。初級者～上級者向け自分の呼吸に意識を向けながらポーズの形は気にせずフロアで動きます。皆様のコンディションを聞きながらそれにそった内容で進めていきます。またその時々に必要なセルフマッサー・ジェルオイルを使いながら行う場合もございます。簡単なポーズでご自身の呼吸にたがって動いていくのがヨガ初心者の方でも安心してご参加頂ける内容となっております。
セルフコンディショニング/AKI	ヨガで心身共に整えながらより良い週末過ごしましょう！
エアロサーキット/宮沢美登里	エアロピクスパートと身体各部分の筋力トレーニングを交互に行ない、持久力、筋力と総合的な体力向上を目指すクラスです。ピギナーエアロ経験があれば安心して参加できます
ラーニングステップ/綾部奈緒子	ステップに少し慣れた方向け、技術の習得を目標としたクラスです。足腰に無理な負担をかけることなく行なえます。様々なフットパターンを習得して行きましょう。
オリジナルステップ(中級)/綾部奈緒子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコアをお楽しみいただけます。
レギュラーエアロ/石丸よし子	集中力を高め汗をしっかりとかけたい方、エアロピクスの基本動作に慣れた方。2〜3ブロックで構成して、重心の取り方を説明しますので、スムーズに脚が運べると思います。また、ビルドアップ、パワフルなビルドアップ要素もアクセントとして導入しています。是非！！チャレンジしてみてください。
ボディメイク/石丸よし子	姿勢維持、改善を行いたい方、お腹、ヒップ等のボディラインを作りたい方。骨盤と肩甲骨を動かす筋肉をターゲットとしてサーキットの形でレッスンをすすめていきます。自分の体重を自覚して行きますので、筋肉トレーニングの行い方がわからない方でも安心してご参加いただけます。とてもわかりやすい、クラスです。
ZUMBA®/大浦透	ラテンダンス系プログラムです。1曲ごとにステップが変わりますが初めての方からZUMBAファンまで一緒に楽しめます。一時間踊って気持ちよい汗を流しましょう。とてもファンの多い人気のクラスです。
すっきり健康ヨガ/ジョブ点	まずは身体をしっかりとほくほくし、心と身体と対話する。そして無理なく楽しくヨガのASANに取り組みます。心も身体も力強く、しなやかにし健やかな毎日へと繋いでいきます
初中級エアロ/大畑淳一	エアロピクスに慣れた方向け。丁寧にゆっくり進めています。エアロピクスは慣れです。一緒に楽しみましょう。
ピギナーエアロ/大畑淳一	ステップの基礎を学びたい方向け。丁寧にゆっくり進めています。ステップは慣れです。一緒に楽しみましょう。
オリジナルエアロ/鈴木優子	中上級者レベル以上の体力のある方向け。各インストラクターの個性を生かしたエネルギーギッシュでパワフルなプログラムをお楽しみいただけます。
オリジナルステップ/今村彩子	ステップの基本をマスターした方なら楽しめます。インストラクターの個性を発揮したコアをお楽しみいただけます。
JAZZ DANCE/かとうゆみこ	ダンスが初めての方から経験のある方まで参加して頂けるクラスです。レッスンの前半はストレッチや筋力トレーニングを行います。後半ではゆっくり振り付けを覚えて踊り込んでいきます。振り付けのペースは1レッスンで8×2〜4程度。1ヶ月で8×4〜8の振り付けを完成させられるようにしています。ダンスが初めての方も経験のある方も楽しんで頂けるレッスンです。音楽に合わせて身体を動かす楽しさをお伝えします。一緒に楽しく踊りましょう！
HAND STANDトレーニング/ILLIYA	毎月第3.4.5週目フィットネスセンター/有料クラストレーニング初心者～しっかり鍛えたい方。単純に見て動きをまねることで、自分自身の体重を利用して、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。呼吸使い、バランス、柔軟性、集中力、精神力が高める内容を行います。自分の目的達成は自身の行いによるものとしつつも、自分自身の体重を利用して、強度設定して、全身のコンディショニングを行います。
ヨガニードラ/原田裕子	初心者からどなたもご参加ください。前半はハタヨガできちんと体を使い後半は眠りのヨガニードラで心身のストレスを解消する健康法、年齢に関係なくどなたでもご参加頂けます。ヨガニードラは横に寝た状態で瞑想を行います。瞑想を深めたい方、本気で昼寝したい方大歓迎。難しいことは考えず毎日へと繋いでいきます
エアロシェイプお腹引き締め/原田裕子	初心者、初級者、マイベースに動きたい方向け。シンプルに初級エアロピクスと自重を使ったトレーニングを行っていますので、これからエアロピクスチャレンジしたい方、シンプルに動きで大きく動きたい方おすすめです。トレーニングもキツかったら休みつつ行ってOK。みんな楽しく運動しましょう。
初中級ステップ/江藤万理	ステップ初心者から少し慣れた方向け。基本から少しずつ展開して、様々なフットパターンに慣れていくクラスです。基本と展開を大事に、無理のない流れの大きな動作で、少しずつ進めています。できるようになる喜びと汗をかく爽快感を共有しましょう！
G/パワーヨガ/宮野香織	G/パワーヨガは、決められたポーズを連続して行う「アシュタンガヨガ」をベースにしています。「太陽礼拝」のポーズを基本に、流れるように様々なポーズを展開させていきます。ボディメイク効果のあるエクササイズです。
DANCE WITH ME/MIHO	様々なダンスのステップをテンポ良く行うダンス系有酸素クラスです。スタジオが初めての方も、ダンスが初めての方も楽しめます。
ストリートダンス/MIHO	時にはCOOL！時にはSEXY！ストリートダンス全般+ラテン調のヒップホップやレゲエ風のダンスも取り入れています。有酸素運動、バランス、可動域拡大、筋トレ要素もあり、フィットネスに最適なダンスクラスです。
ZUMBA®1,3,5週ラテンエアロ2.4週/大浦	ラテンエアロ/ラテンのステップでダイナミックに動いていくダンスエクササイズで心地よい汗を流しましょう！ZUMBA®/ラテン音楽とステップを中心に楽しく曲に合わせて動いていくダンスワークアウト。
H I P H O P /矢島崇也	ダンス初心者の方・リズム取りの基本を練習したい方に！音楽に合わせて、ストレッチや筋トレを行い、アイソレーションやリズムトレーニング等のHIPHOPの基本の動きを練習し、その後振り付けを音楽にあわせて何度も繰り返すクラスです。音に乗って踊りたい人も、ダンスでストレス発散したい人も、一緒に楽しみましょう！
GGX/GGトレーナー	