

	名 称	時 間	運動強度	難 度	内 容
エアロビクス	ビギナーエアロ	50・60分	☆☆	☆☆	歩く程度の動作＝ローインパクトの基本動作中心としたクラス。エアロビクスが初めての方でも安心してご参加頂けます
	ビギナーエアロ&シェイプ	60分	☆☆	☆☆	初心者から初級者向けのクラスで、弾まない動きで膝や足首に負担をかけずにいきます。後半は筋トレで全身に刺激を入れます。
	エアロビクス	50・60分	☆☆☆	☆☆☆☆	中上級者を対象に様々な動きで振り付けを楽しむクラスです
	パワージョグ	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	エアロビクスに十分慣れてきた方対象のジョギングパートを多く取り入れたクラス。心肺機能向上に効果的です
	ダンスエアロ	50・60分	☆☆	☆☆☆	エアロビクスにダンスの要素を組み込んだクラス。流れるような動きでコンビネーションを楽しみましょう
ステップ	ビギナーステップ	45・60分	☆☆	☆☆	ステップ台を使用して効率よく脂肪燃焼する、初級レベルのクラスです
	シンプルステップ	50分	☆☆	☆☆	ステップ台を使いながらシンプルな動きを中心に心肺持久力・筋持久力向上を目的とします
	レギュラーステップ	50分	☆☆	☆☆	ステップ台を使いながら様々な動きのバリエーションをお楽しみいただけます
	ステップ	50・60分	☆☆☆	☆☆☆☆	ステップ中上級者向けのクラスです。色々な動作を組み合わせ、コンビネーションをお楽しみください
ヨガ	ヨガ	60分	心も身体もリフレッシュ！ どなたでもお気軽に ご参加頂けます。		呼吸と精神統一で体の内側から健康になれるクラスです。運動が苦手な方、体が硬い方も安心してご参加いただけます。
	ハタヨガ	60分			ポーズ・呼吸法・心のリラクセスで体を整えるクラス。呼吸法でダイエット効果も期待できます
	ピラティス&ヨガ ベーシック	50分			ピラティスとヨガを合わせた心地よいクラス。体の調子が整います。
	アクティブヨガ	60分			☆☆☆☆
ダンス系	ヒップホップ初級	60分	☆☆	☆☆	ヒップホップの基礎から踊る楽しさを学ぶクラス。初めての方でも安心してご参加ください。
	リズムダンス	60分	☆☆☆☆	☆☆	全てのダンスの基礎となる音の取り方や、体の使い方を練習するクラスです。
	バレエ入門&コアトレーニング	60分	☆☆☆☆	☆☆	バレエの基本を身につけて後半はコアのトレーニングで身体づくりをしていくクラスです。
	ハウス	60分	☆☆☆☆	☆☆	ラテンミュージックにのせてラテン特有の動作で脂肪燃焼をしていきます
フィットネスダンス	ZUMBA	50・60分	☆☆☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせて楽しくダイナミックに動くクラス。脂肪燃焼・ストレス発散に効果的です。
	ラテンエアロ	60分	☆☆☆	☆☆	中級者を対象にエアロビクスの中にラテンダンスの動きをたくさん取り入れたクラス
	ラテンダンス	60分	☆☆	☆☆	ラテン音楽にのせてラテン特有の動作で脂肪燃焼をしていきます
	サルセーション	60分	☆☆	☆☆	スパイスの効いた多種のリズムでダンスを中心にダイナミックに動きます。ストレス発散・脂肪燃焼効果が期待できます。
	ダンスエアロ	50・60分	☆☆	☆☆☆	ダンス要素をふんだんに加えたエアロビクスでしっかり身体をコーディネートして使います
格闘技系	カーディオフィットネスキックボクシング	50・60分	☆☆☆	☆☆	エアロビクスの中にキックボクシングを取り入れた脂肪燃焼度100%のクラスです。
	リズムボクシング	60分	☆☆☆	☆☆	個性あふれる元プロボクサーが独自の本格BOXエクササイズでパワフルにリードしていきます。
	協栄シェイプボクシング	50分	☆☆☆	☆☆	協栄ジムオリジナルプログラム。エアロビクスの中に本格的キックボクシングのコンビネーションを取り入れた脂肪燃焼目的のクラス
	リアルボクシング	50分	☆☆	☆☆☆	元東洋太平洋チャンピオン・川村真治によるボクシングエクササイズ。ミット打ちなど実践に近い内容を楽しもうクラス。
コンディショニング	VIPR	30分	☆☆☆☆☆☆	☆☆	専用バーを使いながら短時間で最大効果が期待できる筋トレクラス。初めての方も楽しくご参加いただけます。
	ボディメイクアップ	50・60分	☆☆	☆☆	体のバランスとシェイプアップを目的とした筋力トレーニング中心のクラス
	ボディアジャスト	30・45・60分	☆☆	☆☆	体幹部(肩甲骨・脊柱・骨盤)の調整をするクラス。頭痛・肩こり・腰痛の方に効果的です
	美軸ラインエクササイズ	50・60分	☆☆	☆☆	体の軸を強くしながら整えていきます。普段あまり使わない筋肉を動かし刺激を与え美しいボディラインを作ります。
	軸トレ	50分	☆☆	☆☆	体幹のトレーニングを中心にしながら全身のトータルバランスを整えます。
	マッスルキャンプ/マッスルビート	60分	☆☆	☆☆	ダンベル・バーベルなどを使いながら効率よく全身をシェイプアップしていきます。
	ピラティス	50・60分	☆☆	☆☆	体の芯から筋肉を鍛えてきれいな姿勢、しなやかな身体づくりを楽しむクラスです
	ストレッチポール	20分	☆☆	☆☆	ポールの上での簡単なエクササイズで全身のリセットをします。筋肉の緊張を取り除き関節の可動域を広げ体の土台を整え怪我の予防・パフォーマンス向上・疲労回復に効果があります。
	お腹シェイプ	20分	☆☆	☆☆	気になるお腹周りを中心に引き締めていくクラス。インナーからアウトマッスルまで機能的な腹筋を作り上げます。
SAQTトレーニング	15分	☆☆☆☆	☆☆	ラダーやミニハードルなど特殊なツールを使いながら敏捷性やバランス能力、スピードなど動ける身体を作るプログラムです。	
ルス有料	ジュニアチアリーディング	60分	☆☆☆☆	☆☆☆☆	脳もカラダも心も楽しむジュニアチアリーダースクールです。「応援する気持ち」を学びながらチームワーク・コミュニケーション能力・リーダーシップ・表現力を独自プログラムでトレーニングします。 月会費9130円
	スタイリッシュウォーク有料レッスン	50分	☆☆	☆☆	美しく歩くことは体がキチンと機能的に使えていることでもあります。姿勢改善や体調・体重コントロールのしたい方はぜひご参加ください会員1100円ビジター3850円 フロントにて支払い
	ヒップホップ有料レッスン	60分	☆☆	☆☆	初級者対象の有料クラス ヒップホップの基礎から学べます。会員1100円 ビジター3850円 フロントにて支払い

※☆☆印はあくまでも目安となります