



クラス名	時間	強度	難度	クラス内容	クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【有酸素系】									
はじめてエアロ	30	☆	★	音楽に合わせて行う有酸素運動クラスです。安全に、効果的に行うための姿勢や簡単なステップを練習していきます。	HOTリラックスヨガ	45	☆	★	ゆったりとした呼吸とポーズで心身の緊張を取り除いていくクラスです。疲労回復したい方やヨガが初めての方にもオススメです。
エアロ初級	45	☆	★	基本ステップとシンプルな動きを組み合わせながら全身の有酸素運動を行います。筋トレ・ストレッチ効果もあります。	HOT代謝アップヨガ	45	☆☆	★	深い呼吸を行い、体幹の安定と柔軟性の向上を促すポーズを取っていくクラスです。心身の調子を整えていきましょう。
エアロ中級	45-60	☆☆	★★	エアロピクスの基本ステップを起点として、様々な動きのバリエーションやフットパターンを楽しむことができるクラスです。	HOTヴィンヤサフローヨガ	45	☆☆	★★	呼吸に合わせながら流れるようにヨガのポーズを取って身体の巡りを整えていくクラスです。
エアロ上級	45	☆☆☆	★★★	エアロピクス特有の多彩なステップや難易度の高い動きを楽しめる有酸素運動のクラスです。速いピッチに合わせたステップを楽しみましょう。	HOTパワーヨガ	45	☆☆	★★	パワフルに動いていくフィットネスの要素を取り入れた筋トレ効果の高いヨガクラスです。全身の筋力アップや柔軟性な体作りを目指します。
ファンクショナルエアロSintex ～背骨の関節エクササイズ～	45	☆	★	背骨のあらゆる動きや骨盤の上下動を取り入れた覚えなくてよいエアロピクスです。たっぷり汗がかけて終わった後の身体が楽になります。	HOTアロマヨガ	60	☆	★	天然の精油を使って、五感を刺激しながらヨガのポーズを取っていくクラスです。リラックスや集中力UP、美肌、ダイエット効果を高めたい方もオススメです。
はじめてステップ	45	☆	★	ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです。ステップ台をスマーズに安全に昇降できるよう姿勢や基本のステップパターンを練習していきます。	HOTボディケアストレッチ	45	☆	★	全身のストレッチを行うクラスです。運動前にも運動後にもオススメです。
ステップ初級	45	☆	★	ステップ台を使用した有酸素運動のクラスです。基本のステップを少し応用しながら動いていくクラスです。	HOTウェーブリング	45	☆	★	ウェーブリングを使って全身を整えるクラスです。全身ストレッチ⇒頭・デコルテのセルフマッサージ⇒全身のはぐし、伸ばす、指圧を行います。
ステップ中級	45	☆☆	★★	ステップ台を使用し心肺機能向上、体力向上を目的とした、運動強度の高い動きを行います。短時間でもしっかり汗のかける充実感を得られるステップクラスです。	HOTピラティス	45	☆	★	腹筋を中心としたインナーマッスルを鍛えていくクラスです。姿勢を良くして呼吸を深めていきましょう。
UBOUND	30-60	☆☆	★★	ミニトランボリンを使用して無酸素運動と有酸素運動を組み合わせたクラスです。心肺機能向上や体幹・下肢の筋力アップ、むくみ解消にオススメです。	HOT姿勢改善ピラティス	45	☆☆	★	姿勢保持筋ともいわれるインナーマッスルを支えてくれるインナーマッスルをバランスよく柔軟強化することで正しい姿勢を身につけましょう。
FIGHT DO	45-60	☆☆	★★	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに、有酸素運動と無酸素運動の組み合わせの格闘技クラスです。全身の筋力アップや持久力アップ、俊敏性や柔軟性を効果的に向上させることができます。	HOTバランスエクササイズ	30	☆☆	★	半球状の「BOSUバランストレーナー」を使い自重エクササイズを行ないます。様々な姿勢でバランスを取ることで体幹トレーニングやシェイプアップ
ファットバーンBOX	30	☆	★	ボクシングパンチの動きをベースに行う格闘技有酸素運動クラスです。脂肪燃焼したい方、肩こりを解消したい方にもオススメです。	HOTボディメイク	45-60	☆	★	シェイプアップにも効果が期待できるので早く引き締めたい女性にもオススメです。
ファイティング	60	☆☆	★★	格闘技の動作とエアロピクスを融合させたシェイプアップ効果抜群のクラスです。パンチとキックでストレス発散したい方や楽しく汗をかきたい方にもオススメです。	自分の体重を負荷にした自重トレーニング。日常の動作がスマーズに、痛みの無い身体に導きスッキリしたボディを目指します。				
【ヨガ・ストレッチ系】									
ヨガ	45	☆	★	身体の間節・筋肉をほぐしながらヨガのポーズを取っていくクラスです。	ZUMBA	60	☆☆	★★	ラテンミュージックを中心に世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスクラスです。
リラックスヨガ	60	☆	★	ベーシックなヨガのポーズに向き合いながらゆっくりと身体をほぐし緩めていくクラスです。静かに負荷をかけることでストレス解消やリラックス効果が期待できます。	HIP HOP	60	☆☆	★★	カッコイイHIPHOPの曲に合わせて踊るクラスです。ストレッチョリズムトレーニング⇒アイソレーション⇒振付の流れで行っていきます。
ボディメンテナンスヨガ	45	☆	★	ご自身の身体をよく観察しながら一日を快適に過ごせるように身体をほぐしていくクラスです。	フリースタイルダンス	45	☆☆	★★	HIPHOPLOCK,POPHOUSE,SOUL等様々なダンスを踊っています。1回ごとの振り付けのクラスです。
ヒーリングフローヨガ	60	☆	★	流れに身を委ねながらゆっくりポーズを行い、心身のバランスを整えていくクラスです。	K-POPダンス	60	☆☆	★★	おなじみのK-POPの音楽に合わせて振り付けしたオリジナルのダンスレッスンです。
美脚ヨガ	45	☆	★	ヒップアップや内股、腿裏を引き締めていく下半身強化の動きを多く取り入れたヨガのクラスです。	J-POPダンス	45	☆	★	おなじみのJ-POPの音楽に合わせて振り付けしたりジナルのダンスレッスンです。
ウェーブリング	45-60	☆	★	ウェーブリングを使って全身のストレッチとコリをほぐしていくクラスです。肩こりや腰痛の改善やむくみ解消にもオススメです。	JAZZダンス	45	☆☆	★★	バレエの要素を基本とした動きのダンスクラスです。様々な音楽を心身で表現していきましょう。
肩甲骨体操	45	☆	★	肩甲骨周りの筋肉を動かして肩こりや姿勢改善を目的としているクラスです。レッスン後には身体が使いやすくなります！	バレエ	45-60	☆-☆☆	★★★	バレエの基本動作を習得し振り付けも行います。楽しみながら、しなやかで、美しく踊るクラスです。
お目覚めストレッチ	45	☆	★	身体の本来持っている機能を目覚めさせることを目的とし、股関節や背骨を動かして可動域を広げていくクラスです。	MEGADANZ	45-60	☆☆	★★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、レゲトンなど様々なジャンルのダンスをミックスしたフィットネスダンスクラスです。
【コンディショニング系】									
バランスエクササイズ	45	☆☆	★	半球状の「BOSUバランストレーナー」を使いエクササイズを行ないます。バランスをとりながら身体の左右差を整え、インナーマッスルを鍛えるクラスです。	フラダンス	45	☆	★★	ハワイの音楽に合わせて踊るクラスです。伝統的な踊りをゆっくりとした動きで表現していきます。
パウンドフィットネス	45	☆☆	★	エクササイズ用のドラムスティックを使用し、有酸素運動・コンディショニング・筋力トレーニング・ヨガやピラティスの動きを合わせて全身運動をしていくクラスです。	タヒチアンダンス	45	☆☆	★★	タヒチアンの曲に合わせて踊ります。踊りで使用するステップとヒップの動きを練習しながら曲で踊ります。2~3ヶ月のペースで1曲を覚えます。
EXTREMEボディシェイプ	45	☆	★	楽しい音楽に合わせて行う有酸素運動とマットでの道具なしの自重エクササイズクラスです。	社交ダンス	60	☆	★★	「ラテン」と「スタンダード」を交互に行っているクラスです。正しい姿勢と正しい歩き方を身につけましょう。
POWER CARDIO	45-60	☆☆	★★	バーベルとプレートを使用した筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うクラスです。筋力アップやシェイプアップしたい方にオススメです。	RITMOS	60	☆☆	★★	ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ、エアロ等様々なジャンルの音楽に合わせて、楽しくダイナミックに動いていくダンスクラスです。
RADICAL POWER	30-45	☆☆	★★	バーベルとプレートを使用した全身の筋力トレーニングのクラスです。	ダンス基礎	45	☆	★	ダンスの基本となる柔軟、アイソレーション、体幹トレ、ステップが習得できるクラスです。初めてダンスをする方におすすめのクラスです。
X55	45-60	☆☆	★★	ステップ台を使用した自重の下半身トレーニングと軽いウェイトを使用した上半身トレーニングのクラスです。運動強度を自由に調節することができます。	ペリーダンス	60	☆	★★	古代エジプトが発祥のオリエンタルダンスです。全身を使って動くためボディラインを整えた方におすすめのクラスです。
美尻エクササイズ	60	☆☆	★	身体の中で最も衰えやすいお尻を鍛えて綺麗な桃尻を目指すクラスです。姿勢改善したい方や膝が痛い方にもオススメです。	AfroMix	45	☆☆	★★	AfroMixのダンスマьюージックに合わせて踊ります。簡単な基本の動き、身体の連動を練習しながらコリオを踊っていきます。腰回りや背中周りをしっかりと動かすことで体幹強化やカロリー消費大♪
背骨コンディショニング	45	☆	★	背骨の歪みを整え、腰痛・肩こり・膝の痛み・冷え症等の不調を解消していくプログラムです。ゆるめる・矯正する・筋力向上の3つの要素で歪まない体作りを目指しましょう。	SALSATION®	60	☆☆	★★	音楽ジャンルにとらわれず、サルサソースのようにダンスマスクルがミックスされており、自然に体を動かしたくなるようなダンスプログラムです。体幹を鍛えた方が脂肪燃焼したい方、ダンス経験のない方、どなたでも気軽に楽しめます。
コンディショニング	45	☆	★	解剖学に基づいたストレッチを中心に行うクラスです。セルフケアで身体を整えていくので、柔軟性や体力に自信のない方にもオススメです。	太極拳	60	☆	★★	簡化24式太極拳の中庸武術の型をゆっくりとした動作で行うクラスです。バランス感覚を養い、集中力を高め、脳の活性化にも繋がります。鍼の中を意識して動くことで無理のない力の抜けた自然な動きを目指していきましょう。
ボディメイク	30	☆	★	自分の体重を負荷にした自重トレーニング。日常の動作がスマーズに、痛みの無い身体に導きスッキリしたボディを目指します。理想の体作りをしていきましょう。	ダンスコンディショニング ストレッチ	45	☆	★	ゆったりとした全身のストレッチを行なう柔軟性や体幹力を高め、美しい姿勢やしなやかな身体を身につけていきましょう。
ピラティス	45	☆	★	身体をリラックスさせて背骨や骨盤周りの可動域を広げてから体幹のトレーニングを行うクラスです。					