

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
------	----	----	----	-------

【HOTプログラム】				
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。
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。
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。
HOTパワーヨガ	45	☆☆	★★	パワフルに動いていくフィットネス的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。
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。 リラクセスや集中力UP、美肌、ダイエット効果を高めたい方にもオススメです。
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。
HOTウェープリング	45	☆	★	ウェープ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→全身のほぐし、伸ばす、指圧を行います。
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。
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鍛えていくクラスです。骨格を変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。
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います。様々な姿勢でバランスを取ることで体幹トレやシェイプアップ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。
HOTボディメイク	45-60	☆	★	自分の体重を负荷にした自重トレーニング。日常の動作がスムーズに、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。

【ダンス系・カルチャー】				
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。
HIPHOP	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⇒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。
フリースタイルダンス	45	☆☆	★★	HIPHOP,LOCK,POPHOUSE,SOUL等様々なダンスを踊っていきます。1回ごとの振り付けのクラスです。
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。 シンプルなステップを繰り返し行いますので、エクササイズ効果も高く楽しく汗をかけるクラスです。
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オリジナルのダンスレッスンです。 シンプルな振り付けで、楽しく汗をかけるクラスです。
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、しなやかに、美しく踊るクラスです。
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。
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。
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ヵ月のペースで1曲を覚えます。
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。
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。
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。
ベリーダンス	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い方におすすめのクラスです。
AfroMix	45	☆☆	★★	A f r i c a のダンスミュージックに合わせて踊るクラスです。 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動かすので体幹強化やカロリー消費大です♪
SALSATION®	60	☆☆	★★	音楽ジャンルにとらわれず、サルサソーズのようにダンススタイ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。体幹を鍛えたい方、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。
太極拳	60	☆	★★	24式24式太極拳の中国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。 鏡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す。