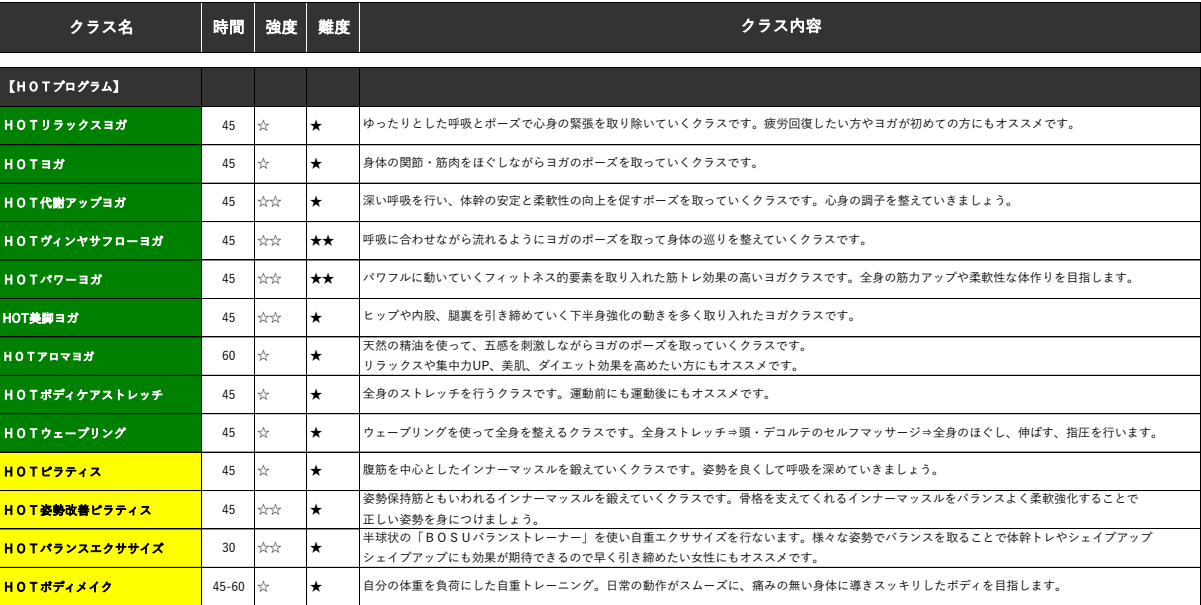




【ヨガ・ストレッチ系】				
ヨガ	45	☆	★	身体の関節・筋肉をほぐしながらヨガのポーズを取っていくクラスです。
リラックスヨガ	60	☆	★	ベーシックなヨガのポーズに向き合いながらゆっくりと身体をほぐし緩めていくクラスです。静かに負荷をかけることでストレス解消やリラックス効果が期待できます。
ボディメンテナンсыoga	45	☆	★	ご自身の身体をよく観察しながら一日を快適に過ごせるように身体をほぐしていくクラスです。
ヒーリングフローヨガ	60	☆	★	流れる身を委ねながらゆっくりポーズを行い、心身のバランスを整えていくクラスです。
カラダを整えるストレッチyoga	60	☆	★	全身のストレッチをしながらゆったりとヨガのポーズをとっていくクラスです。終わった後はカラダが軽く感じられます。
整体ストレッチ	45	☆	★	首・肩・腰など緊張している筋肉を緩めたり、前後や左右、回旋動作で動きにくい側の可動域を広げながら全身の調子を整えていくクラスです。
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。
ボールストレッチ	30	☆	★	ストレッチボールを使って、固まった筋肉や姿勢をセルフケアで整えていくクラスです。
肩甲骨体操	45	☆	★	肩甲骨まわりの筋肉を動かして肩こりや姿勢改善を目的としていくクラスです。レッスン後には身体が使いやすくなります！
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。

【コンディショニング系】				
バランスエクササイズ	30-45	☆☆	★	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、インナーマッスを鍛えるクラスです。
バウンドフィットネス	30	☆☆	★	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。
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自重エクササイズクラスです。
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。
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。
X55	30-60	☆☆	★★	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エ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。
美尻エクササイズ	45-60	☆☆	★	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。
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。
バランスコーディネーション	30	☆	★	簡単な関節ほぐしやストレッチ、筋力トレーニングを組み合わせ、身体の骨格・筋肉バランスと自律神経を整え、日常生活動作の機能改善を目的としたクラスです。
ボディコンディショニング	45	☆	★	ストレッチや筋力トレーニングで身体の改善や調整を行うクラスです。セルフマッサージやツボ刺激も取り入れ、快適な身体作りを目指しましょう。
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いくクラスです。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。
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いながら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	☆	★	インナーマッスを強化して体全体のバランスを整えるためのエクササイズです。胸式呼吸に合わせて動作を行います。シェイプアップ、姿勢や骨盤の改善、肩こりや腰痛の改善したい方にオススメです。

【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。
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・リズムトレーニング・アインレイション・振付の流れで行っていきます。
フリースタイルダンス	45	☆☆★★	HIPHOPLOCK,POPHOUSE,SOLU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	60	☆☆★★	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よう。
バレエ	30-75	☆☆☆☆★★★	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。
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ヶ月のペースで1曲を覚ええます。
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、アインレイション、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	45	☆☆★★	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、身体の運動を練習しながらコアを鍛えています。腰回りや背中周りをしっかり動かすこと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、サルサソース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、どんなでも気軽に楽しめます。
太極拳	60	☆☆★★	簡化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。 顔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よう。