



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	☆☆	★	エアロビクスがはじめての方向向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ初級	45	☆☆	★	エアロビクスに慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作を中心に様々な動きを楽しむことができます。
エアロ中級	45	☆☆	★★	エアロビクスにある程度慣れてきた方が対象のクラスです。やや複雑なステップの動きにも挑戦していきます。
エアロ中級	45	☆☆☆	★★★	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クラスです。
エアロ中上級	45	☆☆☆	★★★★	エアロビクスの各種パターンが入っています。ターンやリズムチェンジ等の応用が入るクラスです。
エアロ上級	45	☆☆☆	★★★★	エアロビクス特有の多彩なステップや難易度の高い動きを行います。エアロビクスを更に楽しめるクラスです。
背骨の調律エクササイズ Sintex~cardio~	45	☆☆	★★	歩く・走る・跳ぶといった人間の基本運動を、運動初心者でも楽しめるようにプログラミングされた全身持久力運動です。痩せやすい体を作りたい方におすすめです
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。はじめての方向けクラスなので基本動作を楽しむことができます。
ステップ初級	45	☆☆	★★	ステップに慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作を中心に様々なコンビネーションを楽しむことができます。
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。
U BOUND	45	☆☆	★	1人乗り用トランポリンを使ったエクササイズです。脂肪燃焼・シェイプアップに効果的なエクササイズです。楽しい音楽に合わせて身体を動かしましょう。
FIGHT DO	45	☆☆	★	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアル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により、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。
ファイティング	45	☆☆	★★	さまざまな格闘技の動きを盛り込んだプログラムです。心肺機能向上や脂肪燃焼はもちろんバランス感覚や瞬発力などの運動能力の向上にも効果的です。
脂肪燃焼・FUNBOXING	45	☆☆	★★	シンプルな格闘技の動きや走る・跳ぶなどの有酸素運動の動きを交互に行うことで、効率よく体をシェイプアップさせるプログラムです。

【ヨガ・ストレッチ系】				
はじめてヨガ	45	☆	★	呼吸とヨガの基本動作を行うクラスです。これからヨガをはじめてみたい方にオススメです。
ヨガ	45	☆	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人にオススメです。簡単でたのしみながら続けられ、続けられるから効果を実感することができるクラスです。
リラックスヨガ	45	☆	★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ボディメンテナンスヨガ	45	☆	★	身体の不調を整えていくクラスです。肩こり・腰痛など緩和したい方にお勧めです。
パワーヨガ	45	☆☆	★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れた強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。
ヴィンヤサフローヨガ	45	☆☆	★★	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
ウェーブリング	30	☆	★	ウェーブリングを使ってコリをほぐし、全身のストレッチをおこなうクラスです。
ストレッチボール	30	☆	★	ストレッチボールを使ってコリをほぐし、全身のストレッチをおこなうクラスです。

【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。
かんたんエクササイズ	30	☆	★	全身を短い時間でエクササイズしていくクラスです。簡単な動きを短い時間で行いますので初めての方も参加しやすいクラスです。
全身シェイプ	30	☆	★	部位ごとに分けたトレーニングを行うクラスです。全身をしっかりトレーニングしていきます。
ボディシェイプ	30	☆	★	筋肉を上手に使い、スムーズな身体の動きを行うクラスです。シェイプアップに効果的です。
BALLETONE	45	☆	★★	フィットネス、ヨガ、ピラテス等様々な動きの要素を組み合わせて行います。バレエをモチーフにした、しなやかな動きを行うクラスです。
POWER CARDIO	45	☆☆	★★	バーベルを使用し、筋力トレーニング、有酸素運動を交互に行うことによって全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
RADICAL POWER	45	☆☆	★	筋力トレーニングを行うことによって全身をシェイプアップすることの出来るクラスです。楽しい音楽に合わせて気持ち良く汗をかきましょう！
X55	45	☆☆	★★	ステップ台、ライトウエイトを使用し、脂肪燃焼や健康的なサイズダウンを目指すエネルギーエクササイズです。
美尻エクササイズ	45	☆☆	★	お尻とお腹をシェイプアップするクラスです。はじめての方におすすめです。
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づくりを目指しましょう。
コンディショニング	45	☆	★	シンプルでどなたでも出来るストレッチやセルフマッサージを行うリラクゼーション効果の高いクラスです。年齢・性別を問わず全ての方におすすめです！
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	☆	★	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけます。はじめての方もオススメです。

クラス名	時間	強度	難度	クラス内容
【HOT Collarenプログラム】				
リラックスヨガ	45	☆	★	ゆっくりとポーズを行い、ストレスから解放されカラダの深層部からほぐしていくクラス。仰向けや座った状態で行うポーズが多めのクラスです。
ヒーリングフローヨガ	45	☆	★	アーサナ(ポーズ)を流れるように行い、身体への意識を高めリラックスしていくクラスです。
ヴィンヤサフローヨガ	45	☆☆	★★	呼吸と動きを知的にシンクロさせダイナミックな動きとクリエイティブな流れを体感していくクラスです。
ダイエットヨガ	45	☆☆☆	★★★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れた強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。
パワーヨガ	45	☆☆	★★	デトックス効果を促して基礎代謝を上げ、ポーズを多く取り入れた強度が高めのクラスです。シェイプアップ効果が期待できます。
姿勢改善ヨガ	45	☆☆	★★	座りっぱなしの仕事や立ち仕事が続く方、重荷物を運ぶことが多い方など、自分の姿勢に違和感を感じる方におすすめのクラスです。
タイ式ヨガ	45	☆	★	呼吸と同時に身体を動かすことで血流が良くなり疲れが取れ、歪みを整えやすくなります。簡単な動きが多いのでどなたでもご参加いただけます。
BEAT YOGA	45	☆	★	アップテンポな曲に呼吸と動きをシンクロさせ、心地よい流れを体感していくヨガのクラスです。
リングエクササイズ	45	☆	★	ウェーブリングを使ってコリをほぐし、全身のストレッチをおこなうクラスです。
かんたんストレッチ	30	☆	★	全身のストレッチを行っていくクラスです。ゆっくり呼吸をしながら筋肉を伸ばしていくことで代謝アップ・冷やむくみの解消・肩こり腰痛の改善にも繋がります。
ピラティス	45	☆	★	美しいボディラインを目指す為、安定したコアバランスを身につけていきます。
ボディメイク	45	☆	★	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。
ボディコンディショニング	45	☆	★	整体・リンパストレッチ・姿勢改善・骨盤調整・筋肉強化などで全身を整えていくクラスです。
WOMEN' ユーティ-エクササイズ	30	☆	★	腹式呼吸を使い、女性の気になる部位をエクササイズするクラスです。表情筋エクササイズや骨盤底筋群を鍛えます。
シェイプステップ	45	☆☆	★	ホット環境で行うステップエクササイズです。常温での実施より脂肪燃焼効果が高く軽い運動でもシェイプアップすることが出来ます。運動が苦手な方や、初心者の方が安心して楽しめるクラスです。

【ダンス系・カルチャー】				
ZUMBA	45	☆☆	★★	ZUMBAのコンセプトはパーティー!!言葉の説明なしで見よう見真似で動いて楽しめます。速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられたクラスです。
HIPHOP	45	☆☆	★★	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
K-POPダンス	45	☆☆	★★	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。
JAZZダンス	45	☆	★★	バレエの基礎とした美しさと共にダンスに必要な基礎を身につけ、踊りイメージを持って様々な音楽を心と身体で表現していきます。
バレエ	45	☆☆	★★	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。
MEGA DANZ	45	☆☆	★★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、などあらゆるジャンル曲をランダムに構成され、最高のミュージックと相まって、その名の通りMEGA(メガ)級の楽しさを提供できるダンスプログラムです。
CHAKABOOM	45	☆	★	音楽に合わせて踊るダンスフィットネスプログラムです。様々な音楽と振付で幅広いダンスジャンルを楽しむことが出来ます。
フラダンス	45	☆	★★	ハワイの音楽に合わせて行います。伝統的な踊りをゆっくりとした動きで表現していくクラスです。
社交ダンス	45	☆	★★	基本の姿勢とステップをマスターします。社交ダンスならではのリズムカルで優雅な動きを行います。
RITMOS	45	☆☆	★★	1曲ごとに踊りが変化します。ヒップホップ、ジャズ、ラテン、サルサ等様々なジャンルの音楽と振り付けを楽しむクラスです。
ラテンエクササイズ	45	☆	★★	ラテンの動きの要素を取り入れたエクササイズのクラスです。
ラテン	45	☆	★★	ラテンの曲に合わせて行います。全身を大きく動かすことで、シェイプアップに効果的なクラスです。
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。
ベリーエクササイズ	45	☆	★★	ベリーダンスにエクササイズ要素を加えたクラスです。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ダンスプログラムです。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®	45	☆☆	★★	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、どなたでも気軽に楽しめます。
太極拳	45	☆	★★	中国武術の型をゆっくりとした動作で行ないます。身体の軸を意識することでバランス能力が向上し機能的な身体を作ることが出来ます。