

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康&リラックス					LesMills (レズミルズ) プログラム				
コアリラックス	15	★	ストレッチポールを使用し、身体の筋肉や関節を整え、姿勢改善を目指すクラス	健康維持&増進	BODYPUMP	30・45	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズ	筋力UP&体力向上
太極拳	45	★ ~ ★★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進	BODYCOMBAT	30・45	★	パンチやキックなど格闘技とボクシングを融合させた動きを、エネルギッシュな音楽にのせて行うプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
ボディリセット	45	★★ ~ ★★★★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス	ボディメイク&ビューティー	BODYBALANCE	45	★	ヨガ・ピラティスの動きを取り入れた、心身の鍛錬と健康増進のためのトレーニングを行うプログラム	ボディメイク&ビューティー
ボディメイクプログラム					ダンスプログラム				
コアチャレンジ	15	★	静的なトレーニングと動的なトレーニングを組み合わせる事でインナーマッスルを鍛え、効果的にボディメイクを行なう15分間のクラスです。	筋力UP&体力向上	ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼
ピラティス	45	★	骨盤周辺筋群や腱幹部を整えるエクササイズをすることで、身体の機能や筋力、柔軟性を養っていくクラス	健康維持&増進	バレエ	45	★ ~ ★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス	ダンス&FUN
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	健康維持&増進	ヒップホップ	45	★ ~ ★★	ストリートから生まれた音楽や振り付けに合わせてダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN
ヨガ					ラテン	45	★★	情熱的なラテンの音楽に合わせて振付を踊り、ダンスを楽しみながら理想のボディラインを目指していくクラス	ダンス&FUN
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー	ジャズ	45	★ ~ ★★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、ダンスを楽しむクラス	ダンス&FUN
ヨガ	45	★ ~ ★★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス	ボディメイク&ビューティー	フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス	ダンス&FUN
アクティブプログラム					プールプログラム				
エアロシンプル	30・45	★	エアロビクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	リフレッシュ&リラックス	水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	健康維持&増進
エアロCombo	30・45	★★ ~ ★★★★	エアロビクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロビクスに慣れた方向けのクラス	リフレッシュ&リラックス	アクア30	30	★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP&脂肪燃焼
アクティブシェイプ	30	★★ ~ ★★★★	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス	持久力UP&脂肪燃焼	アクア45	45	★★	水の特性（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロビクス	持久力UP&脂肪燃焼
STEPシンプル	30・45	★	ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス	持久力UP&脂肪燃焼	スイミングプログラム				
STEPCombo	45	★★ ~ ★★★★	ステップ台の昇降運動を中心に様々なバリエーションを楽しんでいただき、体力UPや下半身の筋力UPを目指す、STEP台の昇降運動に慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼	スイム多種目	30	★	4泳法を習得するクラス。担当インストラクターにより泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	
HIIT	15	★	短時間で行う、スクワットやバーピー等の全身運動で心拍数を上げて、脂肪燃焼を促していくクラス	持久力UP&脂肪燃焼					
UBOUND	30・45	★ ~ ★★	一人用のトランポリンを使用し、心肺機能や体幹（コア）、下半身の筋力を効率的に向上させることができるトランポリンエクササイズプログラム	持久力UP&脂肪燃焼					