

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				
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	BODYPUMP	30・45	★	バランスよく引き締まった身体を手に入れることができる、全身を鍛えるワークアウトクラス	筋力UP&体力向上
ボディリセット	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。	健康維持&増進	BODYCOMBAT	45	★★	キックやパンチなど格闘技からヒントを得たワークアウトクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ルーシーダットン	45	★	タイで古くから伝わる自己整体法。独特の呼吸法で、血液循環を活発にし身体を調整するクラス	健康維持&増進	BODYSTEP	30・45	★ ~ ★★	全身を鍛える有酸素運動で、楽しみながら下半身を引き締めるクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム					BODYBALANCE	45	★	全身を鍛えながら、心も体も整えるヨガをベースとしたワークアウトクラス	健康維持&増進
骨盤スリム	30・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	ボディメイク&ビューティー	LESMILLSDANCE	45	★★	カロリー消費と脂肪燃焼に効果的な誰もが夢中になるダンスワークアウトクラス	ダンス&FUN
バレトン (ソール・シンセシス)	45	★	フィットネス&バレエ&ヨガの要素を融合した動きを、音楽に合わせて行うエクササイズ	ボディメイク&ビューティー	ダンスプログラム				
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、筋力と柔軟性の向上を図りながらボディバランスを整えるクラス	ボディメイク&ビューティー	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
ヨガ					RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
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	リフレッシュ&リラックス	バレエ	45	★★	基本の動きを組み合わせながら、フロアレッスンでは、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
ヨガ	45	★★	全身を使った力強いポーズを呼吸と合わせ途切れることなく行っていく、運動量の多いヨガのクラス。	ボディメイク&ビューティー	フリースタイル	45	★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス	ダンス&FUN
うららかヨガ	45	★ ~ ★★	女性特有の不調を改善することを目的とした機能改善ヨガクラス。女性限定のクラスとなります。	ボディメイク&ビューティー	ベリーダンス	45	★	アラブ・中東諸国を発祥とする、腹部 (=BELLY) やウエスト周りを強調したダンス	ダンス&FUN
ぐっすりヨガ	45	★★ ~ ★★★	現代病として近年多くの方が悩んでいる不眠や、睡眠の質の改善を目的としたヨガクラス	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
HOYヨガ					サルサシャイン	45	★	明るく楽しいサルサダンスの基本ステップを1人で踊る「シャイン」と呼ばれるスタイルで行うクラス	ダンス&FUN
ホットリラックスヨガ	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。	リフレッシュ&リラックス	アクティブプログラム				
ホットヨガ	45	★★ ~ ★★★	立位のポーズにもチャレンジし、休憩をはさみながらひとつずつ丁寧に全身をバランスよく使っていきボディラインやコアの強化に意識を向けるクラス	リフレッシュ&リラックス	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	持久力UP&脂肪燃焼
ホットリンバヨガ	45	★ ~ ★★	前半にリンパを流す手技やマッサージを行い、後半に女性の美しさを引き出すポーズを行いながらリンパの流れを促進させていくクラス	リフレッシュ&リラックス	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むけのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ホット骨盤ヨガ	45	★ ~ ★★	骨盤周辺の筋肉をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって体調をベストな状態に導いていくクラス	リフレッシュ&リラックス	STEPシンプル	30	★	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
ホット美姿勢ヨガ	45	★★ ~ ★★★	日常生活で崩れがちな姿勢のバランスを整え、姿勢の自己観察 (モニタリング) と各関節や脊柱S字カーブの回復により、バランスのとれた身体作りを行う姿勢改善のクラス	リフレッシュ&リラックス	STEPCombo	45	★★ ~ ★★★	基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ホットビューティモヨガ	45	★★		リフレッシュ&リラックス	Beat Boxing	30・45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクササイズのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
プールプログラム					UBOUND	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
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	スイミングプログラム				
アクア30	30	★	水の特長 (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	クロールベーシック	30	★	泳法の「クロール」クラス。呼吸動作を入れた美しいフォームで、25m泳ぐことを目指します	
アクア45	45	★★	水の特長 (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	スイム多種目	30	★	4泳法を習得するクラス。毎月泳法は変わりますので事前に泳法をご確認ください	