

【ルネサンス浦和駅前】 レッスンガイド 2026.4~

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
ベーシックエアロ	30・45	★～★★	エアロピ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
レギュラーエアロ	30・45	★★	エアロピクスの基本動作から様々なバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただく慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
チャレンジエアロ	30・45	★★★	様々なコンビネーション、複雑な振り付けを楽しんでいただく、エアロピクスに慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
イージーステップ	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を目指す初心者向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
ベーシックステップ	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を目指す初級のクラス	持久力UP&脂肪燃焼
レギュラーステップ	30・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慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
チャレンジステップ	30・45	★★★	様々なステップのコンビネーション、複雑な振り付けを楽しんでいただくSTEPに慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
HEAT-HIIT	15	★	スクワット・バーピーなどの種目を行うクラス。短時間×高強度のショートトレーニング	筋力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤リム	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
ピラティス	30・45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク&ビューティー
Essential Pilates	45	★	ピラティスのエクササイズをベースに、背骨を様々な方向へ動かすことを目的としたプログラム	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	30・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
バレエ	30・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
フラダンス	30・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
ジャズダンス	30・45	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラス。	ダンス&FUN
HIP HOP	30・45	★～★★	ストリートから生まれたHIPHOPダンスの基本動作を中心に、音楽に合わせて振り付けを楽しむクラス	ダンス&FUN
ヨガ				
リラックスヨガ	45・60	★	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
ヨガ	60	★～★★	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	リフレッシュ&リラックス

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				
リフレッシュムーブ	30・45	★	肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム	健康維持&増進
KaQiLa	30・45	★	ろつ骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善効果を目指すクラス。	健康維持&増進
ストレッチ	15・30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに。	健康維持&増進
らくトレ	15	★	腕・脚・お腹・背中を簡単な動作でエクササイズできるショートプログラム。ダンベル・チューブ・マットなどの器具を使います。	健康維持&増進
リセットボール	15	★	円柱形のボールを使用してコアの緊張をゆったりと解きほぐすプログラム。	リラクゼーション&健康維持
プールプログラム				
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
アクアリセット	30	★	筋肉や関節を心地よくほぐし、日常生活をより楽に過ごせる動きやすいカラダを作るクラス	健康維持&増進
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ピクス	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ピクス	持久力UP&脂肪燃焼
スイム多種目	45	★	週ごとに4泳法を練習できるクラス	泳力向上
MOSSAプログラム				
Group Power	30・45	★	バーベルを使用してシェイプアップと筋力向上を目指すクラス	筋力UP&体力向上
Group Fight	30・45	★	ボクシングやムエタイなど様々な格闘技の動きをエキサイティングでハイクオリティな音楽に合わせて楽しむプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
Group Centergy	30・45	★	ヨガとピラティスの要素を取り入れたエクササイズを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	ボディメイク&ビューティー
Group Blast	30・45	★～★★	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	瞬発力向上&脂肪燃焼
Group Groove	30・45	★～★★	クラブ、ラテンといった様々なスタイルのダンスエクササイズを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	ダンス&FUN
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30・45	★★	UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラムです。心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力が向上します。	持久力UP&脂肪燃焼