

【 桂川店 】 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	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
MOSSA (モッサ) プログラム					プールプログラム				
GroupPower	30・45・60	★～★★★★	バーベルとプレート、そして自体重を使いながらトレーニングを行う最先端のプログラムです。基本の動きを繰り返し、多様なオプションを提示するので運動未経験者から経験者、若年層から高齢者層まで参加いただけるプログラム	筋力UP&体力向上	水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩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
GroupFight	30・45	★★	ボクシングやキックボクシングといった様々な格闘技から取り入れた動作をダイナミックな音楽に乗せて、シンプルで楽しく、効果的に行います。パンチやキックで毎日のストレスを発散できることはもちろん、上半身を使って肩や腕を引き締めることもできるプログラム	持久力UP&脂肪燃焼	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
GroupBlast	30・45	★★	ステップ台を使用し、ステップ運動を軸にしたワークアウト。躍動的な音楽にあわせたアスレチックな動きで、下半身を確実に強化、シェイプアップし、有酸素系トレーニングをグループで楽しめる、エキサイティングなグループエクササイズ	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
GroupCentergy	30・45・60	★	ヨガやピラティスの基礎となる動きを含むマインドボディプログラムです。プログラムに集中することで、バランス・モビリティ（可動性）・フレキシビリティ（柔軟性）・コアの向上に貢献します。体力、柔軟性、および集中力を向上できます。	ボディメイク&ビューティー	アクアリセット	30	★	様々な器具を使ったほぐしエクササイズやストレッチ、水中ウォーキングなど、リラックスしてできるクラス	健康維持&増進
GroupGroove	30・45	★★	心の底から楽しみながら汗をかきたいと思っている人なら、年齢を問わず誰でも参加することができます。アーバン、クラブ、ラテンダンスなど様々なダンスの要素を取り入れています。心肺機能を強化するフィットネスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼					
LES MILLS (レズミルズ) プログラム					グループワークアウト				
RPM	30・45	★	インドアサイクリング。負荷を自分で調整し、自分の限界にチャレンジ。平坦な道を猛スピードで駆け抜けたり、スピードコントロールしながら坂を上ったり下ったり、様々な動きにあらゆるジャンルの音楽に合わせてペダルを漕ぎ、サイクリングの「旅」を一緒に楽しみましょう！	持久力UP&脂肪燃焼	TRYNations(有料)	60	★～★★★★	週1回、基礎から応用までのレベルごとにクラスを別けて、3ヶ月1クールの少人数で行うスクール制チームトレーニング	
アクティブプログラム					ラディカルフィットネスプログラム				
ベーシックエアロ	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	UBOUND	30・45	★～★★	心肺機能や体幹、下半身の筋力を効率的に向上させ、ダイナミック・エアロビック・アネロビックの要素を組み合わせたプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
ベーシックステップ	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					
シェイプエアロ	45	★～★★	有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス						
ボディメイクプログラム					ヨガ				
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	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
トータルシェイプ	45	★	ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋力トレーニングを行うクラス	筋力UP&体力向上	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き、運動量の多いヨガのクラス。	ボディメイク&ビューティー
STRONG NATION	45	★～★★★★	音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます	筋力UP&体力向上	リラックスヨガ	45	★	立位ポーズをひとつづつ丁寧にしながら、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
Essential Pilates	45	★	疲れやすい、姿勢が気になる。呼吸が浅い気がする…。Essential Pilates（エッセンシャルピラティス）は、専用ツールを使用し、背骨まわりをやさしく整える、初心者でも安心して始められるグループピラティスプログラム		フローヨガ	45	★★	4つのテーマ別の「フローヨガ」。流れるように呼吸と共に動きを止めずにおこない、脂肪燃焼効果や姿勢の改善、また柔軟性アップ、ストレス解消といった効果も期待できるクラス	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム					健康&リラックス				
フラダンス	45	★～★★	優雅でスムーズな動きをハワイアンミュージックに合わせて行うダンスクラスです。	リフレッシュ&リラックス	ボディリセット	30・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。	リフレッシュ&リラックス
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	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
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ー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	健美操	45	★	ゆったりとした動きで呼吸、精神、身体の3つの調和させ、身体のバランスを整える健康体操のクラス	健康維持&増進
バレエ		★★	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	リフレッシュムーブ	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
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	リセットボール	15	★	円柱状ボールを使い、背中や腰をストレッチ。背骨を正しい位置に戻し、こりを和らげます	リフレッシュ&リラックス
フリースタイルダンス	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					
ダンスフィットネス	45	★～★★	HIPHOP・Jazzなど様々なジャンルのダンスをお楽しみいただけるクラス	ダンス&FUN					