

レッスンガイド

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足	レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	靴下or裸足
MOSSA（モッサ）プログラム					ヨガ				
Group Power	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		やさしいヨガ	45	★	座位ポーズを中心とした構成で、どなたでも安心して参加ができるやさしい強度・難度のクラス 1つ1つのポーズをハタヨガスタイルで行いながら、心身の調和を図ります	●
Group Fight	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		ヨガ	45	★	全身バランスよく、ベーシックなヨガのポーズを楽しめるクラス	●
Group Centergy	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	●	フローヨガ	45	★～★★	様々なポーズを流れるように、連続で行うフロースタイルのヨガのクラス 身体をダイナミックに気持ち良く動かしたい方へオススメ	●
Group Groove	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		パワーヨガ	45	★★★	ヨガの伝統的な祈りのポーズ「太陽礼拝」を行い、様々なポーズを流れるように行うフロースタイルのヨガ 呼吸と動作を連動させながらダイナミックに身体を動かし、身体機能の向上と心身のリフレッシュを図ります	●
アクティブプログラム									
ベーシックエアロ	30・45	★	少しエアロビクスに慣れてきた初級者を対象としたプログラム						
レギュラーエアロ	30・45	★★	体力があり、エアロビクスに慣れている方やエアロビクスの振り付けを楽しみたい初中級者を対象としたプログラム		ボディメイクプログラム				
チャレンジエアロ	30・45	★★★	体力があり、より複雑なエアロの振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム		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	●
ベーシックステップ	30・45	★	ステップでの運動に慣れてきた初級者を対象としたプログラム		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	●
レギュラーステップ	30・45	★★	体力があり、ステップでの運動に慣れている方やステップ動作の振り付けを楽しみたい方を対象とした初中級者向けのプログラム		Essential Pilates	45	★	ボールやジムスティックを使い、背骨の可動性を高める初心者向けクラス	●
チャレンジステップ	30・45	★★★	体力があり、ステップ動作のより複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム		健康&リラックス				
シェイプエアロ/シェイプステップ	30・45	★～★★	体力がありエアロビクスやステップ動作に慣れてきた方を対象とした初中級者向けのプログラム 心肺機能・筋力向上・バランスの取れた身体作りを目指すクラス		太極拳	45	★	中国古来の心身の鍛練を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	
バーチャルボクシング	45	★	ボクシング動作をリズムに合わせて行う、安全で楽しいボクシングエクササイズのクラス		気功	45	★	独自の呼吸法で、自らの「気」を調整し、免疫力、治癒力、調整力を高めていくクラス	
UBOUND	30・45	★～★★	1人用トランポリンを使用し、シンプルかつダイナミックなエクササイズで、心肺機能向上・体幹&下半身強化を目指すクラス		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	
ダンスプログラム					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	
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		KaQiLa（カキラ）	45	★	ゆっくりと流れる美しい動きで、ろっ骨を中心に全身の関節を動かしながら機能改善を目指すクラス	
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にの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		ストレッチ	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。	●
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						
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	●	プールプログラム				
HIP HOP	45	★～★★	ブラックミュージックに合わせながら様々なステップや振り付けを楽しむ慣れた方向けのクラス		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	
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		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	
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		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	
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						
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						