

クラス名	時間	消費カロリー	定員	シューズ	強度	難易度	内容
エアロビクス プログラム							
① はじめてエアロ	30分	160kcal	-	○	★	★	エアロビクスの基礎や動きを習得する入門クラス。
ローインパクトエアロ	45分	225kcal	-	○	★ ★	★ ★	ローインパクト中心の走り系入門級クラス。
ジョギングエアロ	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	走る・続ける動きを中心の中級クラス。
オリジナルエアロ	45分・60分	230kcal~	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	インストラクターの個性的なコンビネーションを楽しむクラス。各インストラクターにより難しさが異なります。
ボディメイク	45分	202kcal	-	○	★ ★ ~	★	エアロビクスに前コ・コア・バランストレーニング等を組み合わせたクラス。
ステップ プログラム							
① はじめてステップ	30分	165kcal	18名	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ初級	45分	250kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★	基本的な動きでステップに慣れるクラス。
ステップ中級	45分	225kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しく中級クラス。
ステップ上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しく上級クラス。
ステップサーキット	60分	350kcal	18名	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ステップエクササイズに筋コンディショニングを組み合わせたクラス。
トレーニング プログラム							
① 基礎シェイプ	20分	100kcal	-	-	★ ~	★	様々な種類の運動を行い、お腹周りの引き締めを目的としたトレーニングクラスです。
RADICAL POWER NEW	45分・60分	600kcal	18名	○	★ ★ ~	★	バーベルを使い、全身を鍛えるウェイトトレーニングクラスです。
POWER CARDIO NEW	45分	500kcal	18名	○	★ ★	★ ★	バーベルを使った筋力トレーニングにエアロビクスを組み合わせたクラス。
② バランスEX	45分	109kcal	18名	○	★	★ ★ ~	ムービングディスクやバランスボールを使って、バランス能力の向上や姿勢矯正を行うクラスです。
③ バウ・バイク	45分	400kcal	15名	○	★ ~	★	どなたでも参加できるVバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
スマートメソッド	60分	192kcal	-	-	★	★ ★	じっくりと関節を動かし、理屈的な解剖・動きに欠かすことの出来ない「動きとしなやかな向上」を目的としたクラスです。
ピラティス	60分	192kcal	25名	-	★ ★ ★	★ ★ ★	身体の芯(コア)をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていけるクラスです。
コアウォーク	45分	120kcal	-	-	★	★	姿勢が良くなく代償動作アツク！姿勢保持に必要な筋力のトレーニングや調整など、姿勢よくきれいに歩くことを目的としたクラスです。
コアウォーク	45分	120kcal	-	-	★	★	歩く動作は、日光浴が山行や運動の1つ。歩く動作が鍛えられる筋肉の調子を整え、疲れづらい歩き方を習得していただきます。タオルをご持参ください。
コアバランス	45分	164kcal	-	-	★ ★	★ ★	腰回り筋力を高め、体幹を鍛える筋力強化することで、ボディバランスの調整を行っています。
コアコンディショニング	45分	152kcal	25名	-	★	★	ストレッチとコアトレーニングで身体をリセットしていくクラスです。
④ 骨盤エクササイズ	45分	109kcal	-	-	★	★	骨盤を正しい位置に調整し、血行やリンパの流れをよくし、美しいボディラインを作っていきます。
パーソナル	45分	110kcal	-	-	★	★	床の上でゆっくりと心地よいながらハイレベルの動きを行います。骨盤を矯正しながら美しい姿勢を手に入れましょう。
バレエ	45分	160kcal	25名	-	★ ★ ★	★ ★	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」という3つの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです！美しい動きではないのしっかりと汗がかけます。
ビューティ+HOOP	30分	250kcal	18名	○	★ ~	★ ~	フープを使って美しい身体をつくるクラスです。フープがなくても大丈夫です！美しい動きではないのしっかりと汗がかけます。
⑤ ミニボールEX	30分	120kcal	18名	-	★	★	ミニボールを使ってコアトレーニングやストレッチを行うクラス。
⑥ 体幹改善運動	45分	102kcal	-	-	★	★	筋肉の調子を整える事で、体幹改善を促す運動です。筋肉を元気にして姿勢が美しい、動きやすい身体を手に入れましょう。タオルをご持参下さい。
⑦ 背骨コンディショニング	45分	100kcal	-	-	★	★	背骨の動きを整え身体の歪みを改善するクラス。パスツールをご用意ください。
⑧ コンプリートトータルボディ	60分	130kcal	-	-	★ ★	★	様々なエクササイズを行い、身体の柔軟性、筋力アップ、バランス能力向上を併せ行うクラスです。
格闘技 プログラム							
① FIGHT DO NEW	45分・60分	400kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	指節燃焼・全身持久力のアップとともに、ストレス発散にも最適な格闘技クラス。
adidas Boxing NEW	60分	420kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	adidasが推奨したボクシングエクササイズクラス。
ムエタイ	60分	305kcal	-	-	★ ★ ★	★ ★	キックボクシングの動きでバランスの良いトレーニングが可能。経験豊富な指導者が初めての方にも分かりやすく指導します。
ムエタイフィットネス	45分	397kcal	-	○	★ ★	★ ★	ムエタイの動きで有酸素運動を行うクラスです。女性でも参加しやすく、ストレス発散やシェイプアップにオススメです！
② 大塚拳	60分	240kcal	-	-	★	★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高めます。
ダンス系 プログラム							
① ラテンダンス	60分	215kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	ラテンの音楽に合わせて体を動かす事の楽しさを味わいながら、体をシェイプしていくクラスです。
② ディスコステップ	45分	160kcal	-	○	★	★	簡単なステップの繰り返しでカラダを温め、慣れてきたら徐々に動きを変化させ、気持ちよくカラダを動かすディスコダンスへと展開します。
③ リズム&ステップ	45分	165kcal	-	○	★	★	ヒップホップの基礎クラス。リズム取りを中心とした簡単な動き(ステップ)で、楽しくカラダを動かしていきます。
④ ヒップホップ	60分	248kcal	-	○	★	★	ダンスステップを取り入れた劇的なダンスです。
⑤ はじめてジャズ	45分	240kcal	-	○	★	★	ジャズダンスに必要なステップなどを基本からしっかりと学びます。これからジャズダンスにチャレンジしたい方にオススメです。
⑥ ジャズダンス	45分	330kcal	-	○	★	★ ★ ★ ★	流行の曲に合わせて振り付けで、楽しく踊るクラスです。
⑦ バレエ入門	60分	190kcal	-	-	★	★	今までバレエをやった事がない、基本をもう一度やり直したい、という方のためのクラスです。
⑧ バレエ初級	70分	260kcal	-	-	★	★ ★	バレエ初心者向けに、センターでは「バリエーション」を組み合わせた踊るクラスです。バレエの形式にこだわらずに踊ることを目指します。
⑨ バレエ中級	75分	400kcal	-	-	★	★ ★ ★ ★	バレエ初心者の体幹をクリアした人で、さらに上を目指す人のクラスです。希望者にはクラス内でトシューズをはいていただきます。
⑩ バレエトウシューズ	30分	190kcal	-	-	★	★ ★	主に「バレエ」を得意とするトウシューズの練習を行います。木履の「バレエ入門」のレッスンを履き替えてからご参加ください。
⑪ コラ	60分	150kcal	-	-	★	★ ★	ハワイアンミュージックには、下半身でリズムをとり、上半身で神様・伝説・持や歌の言葉を表現します。
⑫ ペリ-ダンス	50分・60分	220kcal	-	-	★	★ ★	身体を楽しく動かせるダンスエクササイズです。若ながらのシェイプアップにも効果的です。
⑬ ZUMBA	45分	248kcal	-	○	★	★ ★	ラテンのリズムをベースに、様々なダンスやエアロビクス、筋力トレーニングなどを取り入れたダンス系プログラムです。
⑭ RTMOS NEW	60分	320kcal	-	○	★	★ ★	アルゼンチン生まれのダンス系プログラム。ヒップホップ、ラテン、サルタン、ジャズ、アラビアン、レグトーン等に由来しています。
⑮ ストリートダンス	45分	180kcal	-	○	★	★	ジャンルにとらわれず、新しい振り付けを覚える必要もない、どなたでも気軽に楽しめる楽しくダンスレッスンです。
⑯ ビューティ+JAZZ	60分	200kcal	-	○	★ ~	★ ~	流行の音楽に合わせて体をシェイプアップしていきます。美しくしなやかな体づくりを目指します。
⑰ ボール・ド・ブラ	30分	180kcal	-	-	★ ~	★ ~	バレエとピラティスの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです。
リラクゼーション系 プログラム							
① ウェイクアップヨガ	45分	130kcal	-	-	★ ~	★	目覚める時に呼吸と共に心と身体を整えましょう！初めての方でも大丈夫です。
② アロマ&ストレッチ	60分	140kcal	-	-	★	★	アロマセラピー、香りによる効果と骨盤調整効果ストレッチで心と身体を整えます。
③ リラックスアロマ&ヨガ	60分	140kcal	-	-	★	★	アロマのリラックス効果の中で、骨盤調整効果ポーズや骨盤などの動きを整える体幹、呼吸法を習得していただくヨガを行います。
④ ソフトヨガ	45分	102kcal	-	-	★ ~	★ ~	ヨガのポーズをゆっくり行い、心と身体のバランスを内から整えていくクラスです。
⑤ ヨーガ	75分	230kcal	-	-	★	★ ★	呼吸法と全身を調整するポーズでストレスを解消します。
⑥ バウ-ヨガ	45分・60分	192kcal	-	-	★ ★	★ ★	ポーズをアクティブに行うことでシェイプアップ効果が期待されます。
⑦ オリエンタルストレッチ	45分	110kcal	-	-	★	★ ★	太極拳や気功をベースに、呼吸法とストレッチを行うクラスです。
⑧ タイ古式ヨガ	45分	112kcal	-	-	★	★	タイの伝統で、身体の各部を整えながら、筋力の強化を目指します。筋力の弱体化を防ぐための筋力強化を行います。
⑨ ルーシーダットン	60分	150kcal	-	-	★ ★ ~	★ ★ ~	ヨガに似たポーズと独特な呼吸法で行う、タイ古式からの健康体操です。
⑩ バレエストレッチ	30分	70kcal	-	-	★	★	バレエスタイルのストレッチで全身を丁寧に伸ばしていきます。バレエ未経験の方でも気軽に参加いただけます。
⑪ バランスストレッチ	30分	70kcal	-	-	★	★	身体の中のバランスを整え、全身をほぐすクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。
⑫ ボールストレッチ	30分・45分	100kcal	20名	-	★	★	ボールの上で運動することで、姿勢が良くなり、筋力の弱体化を防ぐ効果が期待されます。
⑬ 肩甲骨ストレッチ	45分	170kcal	-	-	★	★	簡単なストレッチに、音楽に合わせて肩甲骨を動かしていくクラスです。「第2の心臓」と呼ばれる肩甲骨を刺激し、身体の調子を整えます。
⑭ コンディショニングストレッチ	45分	70kcal	-	-	★	★	筋力の正しい動きと組み合わせて行うクラス。
⑮ 骨盤矯正	60分	138kcal	-	-	★ ~	★ ~	骨盤や股関節周辺の、姿勢を正すのに必要な筋力を強化することで姿勢を改善していきます。
ボール内で行われるプログラム							
① 水中ウォーキング	45分	202kcal	-	-	★	★	水や浮力のある中でも負担をかけることなく、無理なく体力向上を図ることが出来ます。
② アクアピクス	45分	250kcal	-	-	★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。定数の動きに制限がある方も参加できます。
③ アクアトレーニング	45分	250kcal	-	-	★	★ ★	浮きを使った筋力トレーニングを中心に、運動していきます。
④ トライアスロン・スイム	75分	800kcal	-	-	★ ★ ~	★ ★ ~	トライアスロンのレース練習目的としたスイム強化のためのクラスです。

※予約制レッスンは当日の営業開始前より、ジムカウンター及びフルサイドのカウンターにてご予約いただけます。尚、ご予約はご本人様のみで電話でのご予約は受け付けておりません。
 ※シューズ欄に○印のあるレッスンには必ず運動に適したシューズを履いてご参加ください。尚、バレエ中級クラスでは希望者にはポイントをはいていただきます。
 ※消費カロリーはあくまでも目安です。性別・身長・体重などにより個人差があります。予めご了承ください。 ※ マークは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスとなります。