

LessonSchedule

レッスンスケジュール／2025年7月～

7・8・9月
カレンダー

●…休館日
○…祝日営業日

7月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

8月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

9月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。

事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、
チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。

レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。

スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット
端末での予約が可能です。

初回登録
予約はこちら



Tue 火曜日

Wed 水曜日

Thu 木曜日

Fri 金曜日

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 YOGA 山仲	9:20～9:50 CSLive シニアフィットネス からだアクティブ 定員23名 REC	9:30～10:15 アクアピクス 関野	
10:10～10:50 ファイトアタック BEAT 大塚	10:05～10:45 CSLive カラダデトックス 定員23名 REC	10:00～11:10 はつらつ 健康運動スクール 有料	10:30～11:00 初級水泳A 渋谷
11:00～11:40 ファンクショナル コンディショニング 沼尾 期間限定	11:00～12:40 スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初中級クラス	11:20～12:00 合理的な体の動かし方 習得セッション (第2・4週) 有料	11:10～11:55 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 渋谷
12:15～12:55 シェイプバンプ40 工藤 定員32名	12:40～13:20 スポーツスクール 成人バレエ 有料 ポワントクラス	12:40～13:40 ボールエクササイズ ほくし&ピラティス 有料セッション 有料	13:00～13:30 アクアスブラッシュ 義若 NEW
13:10～13:50 シンプルステップ 片山 定員32名	13:30～14:00 CSLive リズムキャンブ 定員23名 REC	13:55～14:55 バレエの基礎を 学べる 有料セッション 有料	13:40～14:10 中級水泳A 河原
14:10～14:50 ピラティス 関野	14:20～14:50 FitFUN 栗山		14:15～14:45 フィンスイム 河原
15:10～15:50 YOGA 山仲	15:15～15:55 ベリードダンス 小川(彩)		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 有料 幼児
16:15～17:15 スポーツスクール Jr.HIP HOP 有料	16:00～16:40 ベリードダンス 有料セッション 有料		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 2コース
17:15～18:15 スポーツスクール Jr.HIP HOP 有料			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース
	18:30～19:30 スポーツスクール Jr.HIP HOP 有料		17:30～18:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース
19:20～20:00 CSLive シェイプバンプ40 定員30名 REC [担当者変更]			19:30～20:00 アクアピクス 中嶋
20:20～21:00 ファイトアタック BEAT 栗山	20:20～21:00 CSLive ヨガ 定員20名 REC		
22:00 CLOSE			

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 コンピネーション ステップ 大畑 定員32名	9:20～9:50 CSLive リズムキャンブ 定員23名 REC		9:30～10:00 アクアウォーク&ジョグ 義若
10:15～10:55 ZUMBA® 中	10:30～11:10 YOGA 齋藤	10:10～11:20 はつらつ 健康運動スクール 有料	10:10～10:40 アクアピクス 金原
11:10～11:50 HIP HOP 菊地	11:30～12:20 スポーツスクール バレエを踊るための 体づくりレッスン 有料		
12:00～12:40 HIP HOP 有料セッション 有料	12:30～14:10		
12:50～13:30 ボディメイク トレーニング 田口	13:00～13:30 スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初級クラス		13:00～13:40 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 工藤 NEW
13:50～14:30 コンピネーション エアロ 大島(み)			13:50～14:20 アクアピクス 山本
15:00～15:40 ラテンダンス 友田	14:40～15:20 Air cycle fitness ～リズムライド～ 定員25名 栗山 暗		14:30～15:00 スイムプライベート 山本 NEW 有料
	定期的にレッスン内 で披露します。 担当インストラクター よりご案内致します。		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 有料 幼児 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 2コース
16:30～17:30 キッズダンススクール 幼児	15:50～17:00 ラテンダンス 有料セッション 有料		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース
			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース
19:10～19:40 CSLive シェイプバンプPOWER 定員32名 LIVE	19:00～20:40 スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初級クラス		
20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING 定員40名 LIVE	20:50～21:30 成人バレエスクール ポワントクラス 有料		
22:00 CLOSE			

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 ZUMBA® 小山	9:15～9:55 健美操 八田		9:50～10:35 アクアピクス 阿部
10:10～10:50 エアロサーキット 田口	10:15～10:55 健康太極拳 ソウ	10:30～11:30 ボルドブラ セッション 有料	10:45～11:15 中級水泳A 義若
11:00～11:40 セルフボディ コンディショニング (からだ調整法) 滝川	11:05～11:55 トータルボディケア 有料セッション 有料		11:20～11:50 奇数週:フィンスイム 偶数週:スキンダイビング 義若
11:50～12:30 オリジナルエアロ 杉田	12:10～12:50 ファイトアタック PRO 浅倉		12:00～13:00 成人 スイミングスクール 義若 有料
12:40～13:30 エンジョイステップ 有料セッション 有料	13:10～13:50 HOTファンクショナル コンディショニング 沼尾 暗		13:10～14:05 保育園水泳指導
13:40～14:20 シンプルエアロ 金行	14:05～14:25 CSLive メディカルフィットネス 定員23名 REC	1週目: 骨粗しょう症 予防改善 2週目: 心臓アンチ エイジング 3週目: 膝痛予防 4週目: 高血圧改善 ストレッチ	14:15～14:45 アクアピクス 金原 [レッスン・担当者変更]
14:30～15:10 健康体操 (スモールボール) 金行	14:35～15:15 スムーズ& ヒーリング 田代 定員23名		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 有料 幼児 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 2コース
15:25～16:05 シンプルステップ 池田 定員32名	15:50～16:50 スポーツスクール Jr.バレエ 3～5歳 有料	16:00～17:00 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯 有料	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース
	17:00～18:30 スポーツスクール Jr.バレエ 初級クラス 小学1～6年生 月曜日 研究生クラス 17:40～20:00 受講可能 有料	17:10～18:10 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯 有料	17:30～18:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース
19:20～20:00 シェイプバンプ40 大塚 定員32名	20:20～21:00 Air cycle fitness ～パワーライド～ 定員25名 石井 暗	成人 フラメンコスクール 有料	20:10～20:50 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 河原 [担当者変更]
22:00 CLOSE			

第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
9:20～10:00 YOGA 齋藤	9:15～10:15 32式太極拳 有料セッション 有料 [スタジオ・時間変更]	9:30～11:30 ハマプロ 通所型集団 支援プログラム (横浜市受託事業) ※お問い合わせは 横浜市へお願いします	10:35～11:05 中級水泳B 松岡
10:30～11:10 セルフボディ コンディショニング (からだ調整法) 滝川	10:30～11:10 CSLive ファイトアタックPRO 定員23名 REC	11:20～12:20 マルチステップ 有料セッション 大畑 有料	11:10～12:05 中級スイムトレーニング (1,200～1,700m) 松岡
12:40～13:20 オリジナルエアロ 大畑	12:00～13:00 オリエンタルダンス 有料セッション 有料	13:00～15:00 ハマプロ 通所型集団 支援プログラム (横浜市受託事業) ※お問い合わせは 横浜市へお願いします [時間変更]	12:15～13:15 成人 スイミングスクール 中川 有料
13:35～14:05 CSLive 痩せる!脂肪燃焼ダンス 定員40名 REC [レッスン・担当者変更]	13:30～14:10 CSLive ファイトアタックBEAT 定員23名 LIVE	14:25～15:05 シェイプバンプ40 中川 定員32名	13:30～14:15 アクアピクス 本間
15:20～16:00 CSLive カラダデトックス 定員40名 REC	14:25～15:05 CSLive スムーズ&ヒーリング 定員23名 REC	15:35～16:15 Air cycle fitness ～パワーライド～ 定員25名 石井 暗 [レッスン・担当者変更]	14:20～14:50 初級水泳A 山本 NEW
16:30～17:30 キッズダンススクール 幼児 有料	16:10～17:10 スポーツスクール Jr.空手 はじめて～オレンジ帯 有料		14:55～15:25 スイムプライベート 山本 有料
17:30～18:30 キッズダンススクール 児童 有料	17:20～18:20 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯 有料		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 有料 幼児 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 2コース
19:10～19:50 ファイトアタック PRO 栗山			16:30～17:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース
20:20～21:00 ZUMBA® 友田	20:00～20:40 CSLive パワーライド 定員25名 LIVE		17:30～18:30 キッズスイミングスクール 有料 児童 ご利用可能 初心者・歩行 1コース
22:00 CLOSE			

Sat 土曜日				Sun 日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20～10:00 ボディケア ストレッチ 山仲	9:20～10:00 ZUMBA® 小山		9:00～10:00 キッズスイミングスクール 幼児 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース	9:20～10:00 ファイトアタック BEAT 大塚	9:15～9:55 健康体操 (コアトレーニング&ストレッチ) 八田 [通常レッスンへ変更]		9:00～10:00 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース 片道コース 2コース
10:15～10:55 シンプルエアロ 足立	10:40～11:10 CSLive フラエクササイズ [定員23名] [REC]	11:00～12:00 初級HIP HOP 有料セッション 田中 [有料]	10:00～11:00 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース	10:25～11:05 YOGA 内田	10:20～11:00 CSLive シンプルエアロ [定員25名] [REC]		10:00～11:00 キッズスイミングスクール 幼児 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース 片道コース 2コース
11:20～12:00 コンビネーション ステップ 足立 [定員32名]	11:20～12:50 成人 フラメンコスクール [有料]		11:00～12:00 キッズスイミングスクール 児童 [ご利用可能コース] 初心者・歩行 1コース	11:30～12:10 ラテン ムーブメント 友田	11:15～11:55 CSLive ピラティス [定員25名] [REC]		11:30～12:10 ベビースイミングスクール [ご利用可能コース] 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース [有料]
12:20～13:00 HIP HOP 田中(邦)				12:40～13:20 奇数週:コンビネーション エアロ 大島(み)	12:35～13:15 Air cycle fitness ～リズムライド～ [定員25名] 栗山 晴		12:40～13:10 アquaワーク&ジョグ 前田
13:20～14:00 ZUMBA® 中	13:30～14:00 CSLive リズムライド [定員25名] [REC]		13:30～14:15 アquaビクス 中嶋	12:40～13:10 偶数週:CSLive やせる!脂肪燃焼ダンス [定員40名] [REC]	13:35～14:15 CSLive パワーライド [定員25名] [REC]		13:20～13:50 中級水泳A 山田
14:15～14:55 CSLive ヨガ [定員40名] [REC]	14:10～14:50 CSLive パワーライド [定員25名] [REC]			14:30～15:10 シェイプアップ40 浅倉 [定員32名]			13:55～14:25 フィンスイム 山田
15:10～15:50 ピラティス 中嶋 [期間限定]			15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース	15:30～16:10 ファイトアタックPRO 浅倉	15:30～16:10 CSLive スムース&ヒーリング [定員25名] [REC]		
16:10～16:50 CSLive シェイプアップ40 [定員32名] [REC]			16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース	16:30～17:10 ZUMBA® 栗山	16:30～17:10 ワークアウトヨガ 小宮		
17:15～18:30 HIP HOP スクール [有料]	17:00～17:40 CSLive パワーヨガ [定員23名] [REC]		17:35～18:05 初級水泳A 山田	19:00 CLOSE			
スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。 事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、 チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。 レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。 スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット 端末での予約が可能です。				HOTプログラム ●HOTプログラムにご参加いただく場合は、 ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意を お願い致します。●必ず水分をご持参ください。			
20:00 CLOSE				LESSON in the DARK 暗 LESSON in the DARK 普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態で 新感覚トレーニングを実現!他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しみましょう! CSLive [REC] …録画 [LIVE] …リアルタイム配信 セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けら れる!それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感 じることができる映像配信型プログラムです。			

プールレッスンについて

安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。全てのプールレッスンは10名まで1コース、11名以上で2コース、21名以上で3コース使用致します。利用状況によっては定めた規定以上のコースを使用する場合もあります。予めご了承ください。※レッスン開始5分前よりコース変更を行います。予めご了承ください。※**[有料]**のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。 キッズスイミングスクールは月曜日も開催中!詳しくはお問い合わせください。

スタジオレッスンについて

スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。※エアサイクルフィットネスはペダル交換の都合上、その限りではありません。安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。※レッスンに定員の記載がない場合、第1スタジオは50名、第2スタジオは30名とさせていただきます。※**[有料]**のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。

STUDIO 初心者から上級者まで、全ての方にご満足いただけるプログラムを開催しています。

オレンジ系	フィールヨガ	30分 40分	世界的に普及しているハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたシンプルなヨガです。簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。
	YOGA	40分	心と体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
	パワーヨガ	40分	流れる動きを中心とした、筋力トレーニングの要素を加えたアクティブなヨガプログラムです。
	ワークアウトヨガ	40分	ヨガのポーズを繰り返しながら筋力トレーニングを行うプログラムです。ヨガを通じて柔軟性と筋力アップの両方を目指すことができます。
	健美操	40分	気功や太極拳などに中国の伝統的な健康法を取り入れた体操です。音楽に合わせて全身をリフレッシュします。
コンディショニング系	健康太極拳	40分	中国に古くから伝わる健康法です。緩やかに流れるように動くことで、正しい姿勢や体の正しい使い方を身につけながら体の調子を内側から整えます。
	シニアフィットネスからだアクティブ	30分	『いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくり』を目標としたプログラムです。レッスン時間は30分で、マットを使用したコンディショニング、立位での有酸素運動、筋力トレーニングを行います。
	メディカルフィットネス	20分	医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムとなります。運動不足、栄養過多・偏重、ストレス過多などで発症した疾患の改善および予防アプローチを行っています。
	スムース&ヒーリング	40分	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋脈をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。
	カラダデトックス	40分	「カラダが内側からへんかする発見と喜び」をコンセプトに、体調調整のための運動と漢方の知識(薬日本堂(くすりにほんどう)株式会社)を合わせて、健康美を目指すプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。
トレーニング系	健康体操(コアトレーニング&ストレッチ)	40分	体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で適度に体を動かすプログラムです。
	健康体操(スモールボール)	40分	スモールボールを使って、簡単なトレーニングやストレッチを行い全身を引き締めていきます。運動経験のある方もない方も参加できるクラスです。
	ボディケアストレッチ	40分	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら、かんたん＆楽しく美と健康を高めたい方にオススメです。
	ファンクショナルコンディショニング	40分	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にオススメです。
	セルフボディコンディショニング(からだ調整法)	40分	からだほぐして血流促進、心地良い整体法で姿勢づくり・体質改善に導きます。腰痛・膝痛・肩こりの方にもおすすめです。
ダンス系	X-CORE TRAINING	30分	立位での複合的なアクティブトレーニングで心拍数を上げ、コアを主なターゲットとしたフロアパートと組み合わせながら、短時間で脂肪燃焼を目指すプログラムです。
	X-CORE FIGHTING	30分	体幹(CORE)を意識したトレーニングパートを軸に、格闘技やダンス動作を組み合わせる(クロスさせる)ことで短時間で脂肪燃焼を目指すクラスです。
	ビューティープロジェクトシリーズ SHISEI	30分	バレエ・ピラティスの要素を含めたエクササイズで、美しくバランスの良い姿勢としなやかな体づくりを行うプログラムです。
	リズムキャンブ	30分	リズムファンクショナルトレーニングリズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続で行うプログラムです。コア(胴体)を強くし、楽に動かせるカラダを目指し、キレイな姿勢やエスト引き締め効果も期待できます。
	ピラティス	40分	100年の歴史を持つメソッドで、体の奥にある筋肉(インナーマッスル)をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。体を引き締め、姿勢を整えます。
トレーニング系	エアロサーキット	40分	エアロビクスの動作と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。

POOL 泳力アップから脂肪燃焼まで、幅広いプログラムを開催しております。目的にあったプログラムで快適フィットネスライフをお楽しみください。

スイミング系	初級水泳A	30分	週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	初級水泳B	30分	週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	中級水泳A	30分	週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	中級水泳B	30分	週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	初級スイムトレーニング	40分	4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に最適なクラスです。800m～1,200m泳ぎます。
スイミング系	中級スイムトレーニング	50分	4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に最適なクラスです。1,200m～1,700m泳ぎます。

プールレッスンに参加される際の注意事項	・化粧は落とし、アクセサリー・メガネははずしてください。 ・タオルはプールサイドまでお持ちください。 ・レッスンにご参加の際は、スイムキャップをご利用ください。
---------------------	--

あなたの専属トレーナーは、お決まりですか？	今話題のパーソナルトレーニングとは…?「専属トレーナー」による、マンツーマン(1対1)のトレーニングです。
パーソナルトレーニングの歴史	20年前 アメリカでアスリートやセレブが行ったプライベートトレーニングとしてはじまる。
10年前	日本でも有名人を中心に、徐々に取り入れはじめる。
現在	健康意識の向上とその効果の高さから、一般の人達にも広がりはじている。

ただ、寝てるだけなのに、からだ整う新サービス!	シッカリ揉みとスツキリストretchで最高の気持ち良さ! もみほぐし&ストレッチ	着替え不要 ジムで施術
施術までの流れ	スマホ、PCなどお客様ご自身で予約、決済	24時間予約OK
当日、受付にてご予約の旨をお申し出ください	担当ボディケアトレーナーによる施術スタート	カラダがスツキリしたことを実感、ご帰宅

セントラルフィットネスクラブ24 緑園都市店	TEL.045-814-6680	1)下記のアドレスへアクセス! 2)クラブのレッスンスケジュールをチェック! https://www.central.co.jp (検索サイト「セントラルスポーツ」で検索してもアクセスOK!)
便利で、簡単!! レッスンスケジュールの確認はこちらから	PCから https://www.central.co.jp	右記のQRコードから簡単アクセス!

トレーニング系	シェイプパンプ	30分 40分	より効率的にボディメイキングを目指すプログラムです。太りにくい体をつくりましょう。
	シェイパンプPOWER	30分	全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウェイトを動かしたり、複合的な動きを連続で行うプログラム。シェイパンプで基礎体力やスキルを身につけた上級者におすすめです。
	ボディメイクトレーニング	40分	バーベルやチューブ、ダンベル、スモールボール等を使用して全身のシェイプアップを行うクラスです。
	エアサイクルフィットネスリズムライド	30分 40分	音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。簡単な動きで基本を学んでいきます。
	エアサイクルフィットネスパワーライド	40分	音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。様々なテクニックを用いて多くのエネルギーを消費していきます。
脂肪燃焼系エアロ	FitFUN	30分	シンプルなエアロビクス動作と自重負荷トレーニングを融合させたクラスです。運動量・運動効果に拘った動きやすいレッスンとなります。
	シンプルエアロ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。
	コンビネーションエアロ	40分	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
	オリジナルエアロ	40分	各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスのクラスです。
	シンプルステップ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。
脂肪燃焼系	コンビネーションステップ	40分	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。
	ファイトアタックBEAT	40分	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。
	ファイトアタックPRO	40分	格闘技動作に慣れた方を対象とした、より複雑なコンビネーションを楽しむクラスです。
	やせる!脂肪燃焼ダンス NEW	30分	<音を楽しんで><べしっかりと汗をかける>ダンスエクササイズで、曲に合わせた動きも楽しみながら脂肪燃焼を目指すプログラムです。
	ベリーダンス	40分	インナーマッスルの筋力アップに大変効果的です。お腹周りを主に動かすので、ウエストのくびれ作りに期待ができます。
ダンス系	ZUMBA®	40分	ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
	ラテンダンス	40分	情熱的なラテンのリズムに合わせて、様々なステップや振付を楽しむクラスです。
	HIP HOP	40分	様々なステップを組み合わせ、曲に合わせた振り付けを習得していくクラスです。洋楽・邦楽・K-POPで楽しく踊りましょう。
	ラテンムーブメント	40分	ラテンダンスの基本的な動作を行っていくクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。

HOTプログラムは、たくさんの汗をかきます。必ずバスタオルとキャップのついたドリンクをご持参ください。