ザバススポーツクラブ／和光　プログラムスケジュール

2024年　10月～

シンブルエアロの入場は10:15からとさせていただきます

月

フリースペース
- 10:20～10:35 やさしい体操
- 10:45～10:55 スモールボール
- ジムスモ
- 11:10～11:40 学びタイム 大黒
- 13:00～13:10 マシン説明会
- ジムスモ
- 有料 13:55～14:55 ジャズダンス 岡野
- 19:15～19:25 マシン説明会
- 19:35～19:55 GYM RIDE
- 20:05～20:15 ラントレ
- ジムスモ
- 20:45～20:55 ハイレップスサーキット
- ジムスモ

スタジオ1
- 10:20～10:40 お腹シェイプ
- ジムスモ
- 10:55～11:35 ヨガ 岡野
- 11:55～12:35 ラテンファン 岡野
- 13:00～13:40 コンビネーション エアロ40 岡野
- 14:15～14:55 コンビネーション ステップ40 松原(恵)
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～17:30 キッズ体育スクール
- 17:30～18:00 スクール片付け
- 18:15～18:55 オリジナル エアロ40 小山
- 19:15～19:55 シンプル ステップ40 小山
- 20:20～21:00 シェイプパンプ 番場
- 21:15～21:55 ファイトアタック BEAT 坂本

スタジオ2
- 10:20～10:50 ボディメイクトレーニング CSLive REC
- 11:00～11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE
- 11:50～12:30 CSLive ファイトアタック BEAT REC
- 12:40～13:10 WORKOUT YOGA 内田
- 13:30～14:10 シンプル エアロ CSLive LIVE
- 14:20～15:00 エアロ サーキット 伊藤
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 有料 19:00～19:30 Athlete Camp WOD 原(信)
- 19:40～20:10 リズムCAMP CSLive REC
- 20:30～21:10 パワーヨガ CSLive REC
- 21:25～21:55 X-CORE TRAINING REC

プール
- 12:20～12:50 アクアZUMBA® 大黒
- 13:20～13:50 初級背泳ぎ 溝越
- 14:20～14:50 アクアビクス 溝越
- 15:15～16:20 キッズスイミングスクール 2レーン
- 16:20～17:30 キッズスイミングスクール 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 20:00～20:30 初級平泳ぎ 坂本

10:00 OPEN　スポーツエリア 22:15 CLOSE　22:30閉館

火

フリースペース
- CSLive REC 10:20～10:50 からだアクティブ
- 11:15～11:25 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 12:30～12:40 背中シェイプ
- 12:45～12:55 スモールボール
- ジムスモ
- 有料 14:00～14:30 骨盤調整 関口
- 19:10～19:20 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 20:00～20:10 Jump ROPE
- ジムスモ
- 20:45～20:55 ハイレップスサーキット
- ジムスモ
- 21:20～21:50 RHYTHM RIDE CSLive

スタジオ1
- 10:30～11:10 オリジナル ステップ40 峰久
- 11:45～12:25 パワーヨガ40 TOMO
- 13:10～13:50 オリジナル エアロ40 小林
- 14:15～14:55 ZUMBA® 小林
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～18:30 キッズ体育スクール
- 18:30～19:00 スクール片付け
- 19:30～20:10 ZUMBA® AKANE
- 20:20～20:40 6PACK 大前
- 21:00～21:40 シェイプパンプ 西元

スタジオ2
- 10:20～10:40 お腹シェイプ
- ジムスモ
- 11:00～11:40 カラダ デトックス CSLive LIVE
- 11:50～12:30 フラ エクササイズ 峰久
- 12:40～13:20 コンビネーション エアロ40 関口
- 13:30～14:10 ピラティス CSLive LIVE
- 14:20～15:00 シェイプパンプ CSLive REC
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 18:50～19:20 ダンス入門 AKANE
- 19:40～20:10 X-CORE FIGHTING 宗像
- 20:25～20:55 HOTヨガ CSLive REC

プール
- 11:15～12:00 アクアビクス45 関口
- 13:30～14:00 初級バタフライ 宗像
- 15:15～16:20 キッズスイミングスクール 2レーン
- 16:20～17:30 キッズスイミングスクール 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 19:40～20:10 初級クロール 石井

10:00 OPEN　スポーツエリア 22:15 CLOSE　22:30閉館

水

フリースペース
- CSLive REC 10:20～10:50 からだアクティブ
- 11:15～11:25 スモールボール
- ジムスモ
- 12:15～12:30 フレックスストレッチ
- 12:35～12:45 背中シェイプ
- ジムスモ
- ジムスモ
- 19:40～19:50 Jump ROPE
- 20:10～20:20 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 20:55～21:05 ハイレップスサーキット
- ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 コンビネーション ステップ40 川名
- 11:35～12:15 シェイプパンプ 石井(龍)
- 13:00～13:40 ヨガ 池田
- 14:15～14:55 オリジナル ステップ40 池田
- 15:25～16:05 からだ整備体操 青木
- 16:15～17:40 スタジオ開放
- 18:00～18:40 コンビネーション ステップ40 井上
- 18:50～19:30 FULL BOX 井上
- 20:10～20:50 パワーヨガ40 原(信)
- 21:10～21:50 ZUMBA® Caz

スタジオ2
- 10:30～11:10 太極拳 溝畑
- 11:30～12:10 パワーヨガ40 川名
- 12:25～12:55 PARTY jam CSLive REC
- 13:15～13:55 ファイトアタック BEAT CSLive REC
- 14:30～15:10 コンビネーション エアロ40 青木
- 15:15～18:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 19:10～19:40 パワーパンプ CSLive LIVE
- 20:00～20:30 X-CORE FIGHTING LIVE
- 21:00～21:30 リズムCAMP CSLive REC

プール
- 11:45～12:05 アクアテック 富沢
- 12:15～12:45 アクアサーキット 富沢
- 13:00～13:30 初級バタフライ 石井
- 14:30～15:00 AQUA jam 松尾
- 15:15～16:20 キッズスイミングスクール 2レーン
- 16:20～17:30 キッズスイミングスクール 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 19:50～20:20 初級背泳ぎ 高橋
- 20:30～21:00 目指せマスターズ 高橋
- スイム800相当レベルです！

10:00 OPEN　スポーツエリア 22:15 CLOSE　22:30閉館

金

フリースペース
- 骨粗しょう症予防・改
- 有料 10:45～11:15 ルーシーダットン 溝越
- 有料 11:40～12:20 フラダンス 峰久
- 13:45～13:55 マシン説明会
- ジムスモ
- 19:00～19:10 GYM PUMP
- ジムスモ
- 19:45～19:55 ハイレップスサーキット
- 20:10～20:20 Jump Rope
- ジムスモ
- 整理券 20:50～21:10 GYM RIDE
- ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 シンプル エアロ40 原(信)
- 11:25～11:45 動きタイム 明石
- 12:00～12:40 シェイプパンプ 原(信)
- 13:00～13:40 オリジナル エアロ40 松原(由)
- 14:15～14:55 コンビネーション ステップ40 松原(由)
- 15:10～15:50 背骨体操 香
- 16:00～16:30 スクール準備
- 16:30～18:30 キッズチアダンススクール
- 18:30～19:00 スクール片付け
- 19:10～19:50 ヨガ 小山
- 20:30～21:10 シェイプパンプ 望月
- 21:20～22:00 ファイトアタック PRO 望月

スタジオ2
- CSLive REC 10:20～10:40 メディカルフィットネス
- 11:00～11:40 ダンス WAVE CSLive LIVE
- 11:50～12:20 マインドボディリセット 吉川
- 12:45～13:15 WORKOUT YOGA 内田
- 13:30～14:10 ファイトアタック BEAT CSLive LIVE
- 14:20～15:00 健康太極拳 CSLive REC
- 15:00～15:30 スクール準備
- 15:30～17:30 キッズ運動能力開発スクール
- 17:30～17:50 スクール片付け
- 18:10～18:50 コンビネーション エアロ40 小山
- 有料 19:15～20:15 Athlete Camp 60 SKILL・WOD 鈴木(真)
- 20:30～21:10 ZUMBA® Caz
- 21:20～21:50 ビューティプロジェクト 骨盤 CSLive REC

プール
- 有料 10:30～11:00 パーソナルスイムレッスン 大黒
- 11:00～11:30 パーソナルスイムレッスン 大黒
- 12:00～12:30 アクアビクス 溝越
- 13:00～13:30 初級平泳ぎ 溝越
- 13:40～14:10 上級水泳 溝越
- 15:15～16:20 キッズスイミングスクール 2レーン
- 16:20～17:30 キッズスイミングスクール 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 19:30～20:00 中級4種目 石井
- 20:30～21:00 アクアビクス 小山

10:00 OPEN　スポーツエリア 22:15 CLOSE　22:30閉館

土

フリースペース
- 9:00 OPEN
- 11:15～11:25 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 11:45～11:55 マシン説明会
- 12:15～12:25 スモールボール
- ジムスモ
- 14:30～14:40 マシン説明会
- ジムスモ
- 16:50～17:00 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 有料 18:20～19:00 ミット打ち 金子翼
- 19:10～19:20 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 19:45～19:55 マシン説明会 BIG3～スクワット～
- ジムスモ

スタジオ1
- OPEN～10:45 キッズ体育スクール
- 11:00～11:40 背骨体操 香
- 12:00～12:40 ZUMBA® AKANE
- 12:55～13:35 シェイプパンプ 安藤
- 14:00～14:30 スクール準備
- 14:30～15:30 キッズ体育スクール
- 15:30～16:00 スクール片付け
- 17:50～18:30 ファイティングエクササイズ 溝越
- 18:35～20:30 スタジオ開放

スタジオ2
- OPEN～10:15 キッズスクール保護者観覧スペース
- 10:30～11:10 シンプル エアロ CSLive REC
- 整理券
- 11:55～12:35 シンプル ステップ40 島越
- 12:50～13:30 パワーヨガ40 島越
- 13:45～14:25 ファイトアタック BEAT 番場
- 14:35～15:05 やせる！脂肪燃焼ダンス CSLive REC
- 15:20～16:00 コンビネーション ステップ40 岡田
- 16:10～16:50 ヨガ 井上
- 17:00～17:40 フラ エクササイズ 井上
- 17:50～18:50 Rithmos 井上
- 有料

プール
- OPEN～9:30 歩行プールのみ利用可
- 9:30～11:45 キッズスイミングスクール 2レーン
- 12:00～12:30 AQUA jam 明石
- 15:15～16:20 キッズスイミングスクール 2レーン
- 16:20～17:30 キッズスイミングスクール 3.5レーン
- 17:30～18:40 キッズスイミングスクール 4レーン 泳ぐレーンは中上級限定
- 18:45～19:15 アクアトレーニング 溝越

9:00 OPEN　スポーツエリア 20:45 CLOSE　21:00閉館

日

フリースペース
- 9:00 OPEN
- 14:30～14:40 マシン説明会
- ジムスモ
- 16:50～17:00 みんなでスクワット
- ジムスモ

スタジオ1
- 10:30～11:10 コンビネーション エアロ40 上野
- 11:45～12:25 ZUMBA® AKANE
- 12:40～12:55 お腹シェイプ
- ジムスモ
- 13:10～13:50 シェイプパンプ 内村
- 15:00～15:40 オリジナル ステップ40 原(信)
- 16:20～17:00 太極拳 宮嶋

スタジオ2
- OPEN～10:40 キッズスクール保護者観覧スペース
- 10:40～11:10 NEW ビューティプロジェクト 骨盤 CSLive
- 11:15～11:25 みんなでスクワット
- ジムスモ
- 11:40～12:20 パワーヨガ40 上野
- 13:10～13:50 ストリートダンス AKANE
- 14:15～14:55 ピラティス 山下
- 15:30～16:10 ファイトアタック PRO CSLive REC
- 骨粗しょう症予防・改善 16:40～17:00 メディカルフィットネス REC
- 17:10～17:50 スムース&ヒーリング CSLive REC

プール
- OPEN～9:30 歩行プール
- 9:30～10:45 キッズスイミングスクール 2レーン
- 13:00～13:30 アクアビクス 上野
- 14:30～15:00 初級バタフライ 坂本
- 15:10～15:40 スイム500 坂本

9:00 OPEN　スポーツエリア 18:45 CLOSE　19:00閉館

◇ Infomation ◇

- ●安全の為、レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。
- ●都合によりレッスン内容・時間・担当者が変更になる場合がございます。
- ●整理券について
  - ・プログラム開始30分前よりジムカウンターにて配布いたします。
  - ・配布開始前に並ばれる際は、さらに10分前（プログラム開始40分前）からお並びいただけます。
  - ※他の方の取得はできません
  - ※整理券を取得された上でスタジオに入場してください。整理券取得前の場所取りはご遠慮ください。

スケジュールはインターネットからもご覧いただけます

定員	スタジオ1	スタジオ2	フリースペース
	57名	33名	18名

2024年　5月　26日　改定

フリーウェイト講習会
マシントレーニングに慣れてきた方やトレーニングのバリエーションを増やしたい方に、
インストラクターがフリーウェイトの基本をお伝えします！
ダンベルトレーニングをしてみたい方へ、最初の一歩としておすすめです！！

ジムスモは、ジムエリアで行う少人数グループエクササイズです。
10分～25分で完結するエクササイズのため、
初心者の方でも気軽にご参加いただけます！

※ 斜字 の箇所は今月から内容、時間、担当者等が変更になったプログラムです。
変更になった内容（時間・レッスン名・担当者）が斜字になっています。

ザバススポーツクラブ／和光　プログラムインフォメーション

ジムスモ GYM SMALL GROUP EXERCISE 短時間だから頑張れる♪　ジム　スモールグループ　エクササイズ

★ジムスモはフリースペースで行う少人数エクササイズです。初心者の方はまずジムスモにチャレンジ！

【ジムスモ】	時間	内　　容	定員	予約
みんなでスクワット	10分	スクワットをはじめとする様々な下半身トレーニングで、身体を変えていこう♪	18	－
6PACK short	10分	お腹を6つに割ることを目的とした、腹筋運動のみのサーキットトレーニングです。	18	－
背中シェイプ	10分	美しい背中を作るために筋力トレーニングを行う姿勢改善クラスです。	18	－
JUMP ROPE	10分	縄跳びを使った湯酸素運動と、筋力トレーニングを交えたサーキットトレーニングです。	18	－
フレックスストレッチ	15分	専用クッションを使用し、骨盤を立てやすくし、安全かつ効果的にストレッチを行います。	18	－
GYM RIDE	20分	より手軽に、身近に、ジムトレーニングでサイクリング！	5	●
ハイレップスサーキット	10分	有酸素運動や筋力トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングです！	18	－
ラントレ	10分	ラダーやミニハードルを使った有酸素運動です。走り方アドバイス付き★	18	－
スモールボール	10分	ボールを使ってバランスを取ることで体幹も鍛えられ、ダイエットに効果的なエクササイズです。	18	－
GYM　PUMP	10分	シェイプバンプをより手軽に、ジムで実施するエクササイズです。	18	－

CSLive ～ セントラルスポーツライブ配信エクササイズ ～

★トップインストラクターのレッスンを、クラブで気軽に受けられる映像レッスンです！スタジオデビューにおススメ★

【CSLive】	時間	内　　容	定員	予約
やせる！脂肪燃焼ダンス	30分	<音を楽しんで><しっかりと汗をかける>ダンスエクササイズです。	33	－
NEW リズムCAMP	30分	シンプルな動作でしっかり汗をかきたい方にお勧めの有酸素運動です。	33	－
ビューティープロジェクト	30分	3ヶ月毎にアプローチ部を変えていきます。シンプルなエクササイズで身体を整えるプログラムです。	33	－
メディカルフィットネス	20分	疾患予防や機能改善を目的として、科学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムを行います。知識をつけながら運動しましょう。	33	－
カラダデトックス	40分	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。	33	－
ダンスWAVE	40分	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップでからだを動かす有酸素エクササイズ。	33	－
スムース&ヒーリング	40分	ボールを使用して、手足など各部位の筋膜をほぐし動きやすい(機能的な)体を目指します。	33	－
ボディメイクトレーニング	30分	全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、メリハリボディを目指します。	33	－
PARTY　jam	30分	ラテン、エアロ、HIPHOPなど様々なダンス要素の入ったシンプルな有酸素運動です。	33	－

健康太極拳、X－、HOTヨガ

プールプログラム

★プールでエクササイズ！　　～人気の水中運動プログラムです～

【アクアエクササイズ】	時間	内　　容
アクアZUMBA®	30分	ラテンをはじめとする様々な音楽で楽しく体を動かしましょう！
アクアテック	20分	アクアダンスの基本動作を習得する20分間のプログラムです。
アクアビクス	30／45分	音楽に合わせて、全身を動かします。水の特性を存分に利用して、体力アップ、シェイプアップを目指しましょう
アクアトレーニング	30分	ウォーキングやジョギングと同時にトレーニングをするクラスです！！
アクアサーキット	30分	有酸素運動とトレーニングを組み合わせ効率良く全身を引き締めるトレーニングクラスです。
AQUA　jam	30分	有酸素や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な運動要素を組み合わせ、シンプルな動きで全身を動かします。

★プールで泳ぐ！　　～初心者大歓迎！一緒に泳ぎましょう！～

【スイムレッスン】	時間	内　　容
水泳入門	30分	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中でカラダをうまく動かす練習も行います。
初級クロール	30分	泳ぎの基本である姿勢やキックのアームの練習を行います。
初級背泳ぎ	30分	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
初級平泳ぎ	30分	平泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。
初級バタフライ	30分	バタフライの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。
初級水泳(4種目)	30分	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。
中級水泳(4種目)	30分	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの応用を習得するためのクラスです。
スイム500	30分	25m泳げる方向け。500mを目標に爽快感を楽しみます。
スイム800	30分	100m泳げる方向け。泳ぎこみて心肺機能向上と充実感を味わいましょう！
上級水泳	30分	4泳法を25m以上泳げる方を対象としたクラスです。より速く、長く泳ぐことを目指します。

初めての方におススメのスタジオプログラム

★ジムスモで慣れてきた方へ　初めてのスタジオレッスンは低強度・短時間のこちらのクラスがおススメです！

	時間	内　　容	予約
学びタイム	30分	日常生活を豊かに過ごすために役立つテーマを取り上げていきます。	－
動きタイム	20分	歩き方、体の痛みの予防などをテーマにして簡単な運動を紹介します。	－
かんたん体操	15分	その場で手足を動かしながら、体をねじったり曲げたりと様々な動きの体操をします。	－
お腹シェイプ	20分	腹筋の正しい鍛え方をマスターし、しっかりと体を支えられる体幹部をつくります。	－
X-CORE FIGHTING／X-CORE TRAINING	30分	簡単な動作で、ストレス発散できるプログラムです。FIGHTINGは格闘技・TRAININGはエクササイズを実施します。	－
6PACK	20分	お腹を6つに割ることを目的とした、腹筋運動のみのサーキットトレーニングです。	－

定番のスタジオプログラム

★初めての方から上級者の方まで！エアロでしっかり汗をかきましょう★

【エアロ系】	時間	内　　容	難易度
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クラスです。	☆
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クラスです。	☆☆
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クラスです。	☆☆
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生かしたエアロビクスのクラスです。	☆☆☆～
オリジナルステップ	40分	各インストラクターのオリジナリティを生かしたステップエクササイズのクラスです。	☆☆☆～
エアロサーキット	40分	有酸素運動と筋強化運動を交互に繰り返すレッスンです。	☆☆

★シンプルな動作でかっこよく汗をかきたい方はコチラ★

【格闘技系】	時間	内　　容	難易度
ファイトアタックBEAT／PRO	40分	音楽に合わせて本格的な格闘技の動きを行う有酸素運動のクラスです。BEATは打撃音が入っていてストレス解消★	☆☆
FULL　BOX	40分	エキサイティングな格闘技動作をパワフルな音楽に乗って動きます。	☆☆
ファイティングエクササイズ	40分	様々な格闘技動作の要素を盛り込んだ、インストラクターオリジナルのクラスです。	☆☆

★特に筋力アップや美しいボディラインを目指す方へ

【トレーニング系】	時間	内　　容	難易度
シェイプバンプ	40分	バーベルを使用し音楽に合わせて楽しみながら全身の筋力トレーニングを行うクラスです。	☆☆
パワーバンプ	30分	シェイプバンプのステップアップクラスです。複数の動作を組み合わせて動くため短時間で達成感を味わえます。	☆☆☆
Athlete Camp (有料)	30分 60分	自分を変えたい！と向上心を持つ全ての方を“Athlete”と考えます。どんなAthleteたちが集う トレーニングクラスです。様々な実用的動作を短時間・高強度で行い、総合的に身体能力を高めます。 エクササイズ(WOD)を実施します。　　(定員　10名)	☆☆～

★ヨガや調整系クラスなどで体調を整えたいかたにおススメ★

【ヨガ系・調整系】	時間	内　　容	難易度
HOTヨガ	30分	話題のHOTスタジオでしっかり行うヨガです。遠赤外線がカラダを心から温め、身体を動かしやすく、柔軟にします。	☆
ヨガ	40分	調身(ポーズ)・調息(呼吸法)・調心(リラクセーション)の三位一体で心身の調和を図ります。	☆
パワーヨガ	40分	主に流れる動きで構成されたトレーニング系ヨガプログラムです。心身の調整と共にシェイプアップにおススメです。	☆
WORKOUT YOGA	30分	『ヨガ』のアーサナ(ポーズ)を繰り返しながら、自分の体重を使って筋力トレーニングを行うプログラムです。	☆
からだ整備体操	40分	体幹を強く、股関節をしなやかに美しく動くことを目的としたクラスです。	☆
ピラティス	40分	からだの奥にある筋肉(インナーマッスル)をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。	☆
背骨体操	40分	背骨をゆるめる体操で、痛みやしびれ、ハリやコリを改善します。(長めのタオルをお持ち下さい)	☆
マインドボディリセット	30分	呼吸に意識を向け、[今、ここに集中する]という『瞑想』を行い心身共に健幸にしていくプログラムです。	☆
太極拳	40分	優美でゆったりとした動きが身体機能を向上させます。	☆

★とにかく楽しい！　バラエティーに富んだ、インストラクターのダンスプログラムをお楽しみ下さい。

【ダンス系】	時間	内　　容	難易度
ダンス入門	30分	初めての方でも楽しめるダンスの入門クラスです。	☆☆
ラテンダンス	40分	ラテンダンスの要素を取り入れた情熱的な有酸素運動のクラスです。	☆☆
ZUMBA®	40分	エキゾチックなラテンのリズムに乗って踊りましょう。	☆☆
ストリートダンス	40分	様々なダンスをミックスさせた振り付けを楽しみましょう。	☆☆☆
フラエクササイズ	40分	ハワイアンダンスにフィットネスエクササイズを融合させたクラスです。	☆