

～プログラム案内～

	レッスン名	内容	難易度	強度		レッスン名	内容	難易度	強度
ステップ	エアロサーキット	有酸素運動と筋カトレーニングを交互に繰り返すクラスです。	★	★	ダンス	ZUMBA	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レッスンです。	★★	★★
	コンビネーションエアロ	動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かすクラスです。	★★	★★		ダンスWAVE	ダンスミュージックを楽しみながら、簡単なステップで体を動かすクラスです。	★★	★
	オリジナルエアロ	インストラクターのオリジナリティを活かしたクラスです。	★★★	★★		Lati Lati	ラテン・HIPHOPなど複数のダンスジャンルを楽しむクラスです。	★★	★
	コンビネーションステップ	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クラスです。	★★	★★		ストリートダンス	音楽に合わせた振付を習得し、体を動かすクラスです。	★	★
オリエンタル	ヨガ	心と体、気を調和させることで体調を整えていきます。	★	★	コンディショニング	ボディケアストレッチ ストレッチ	体調を整えることを目的としたレッスンです。柔軟性の低下や筋肉のハリに効果的です。	★	★
	パワーヨガ	流れるような動きで構成されたヨガプログラムです。心身の調和とともに、筋力や筋持久力を高めます。	★	★★		ファンクショナル コンディショニング	インナーマッスルを中心に刺激し、体の動きを調整します。	★	★
	健康太極拳	緩やかに流れるように動くことで、正しい姿勢や体の使い方を身につけるレッスンです。	★	★		スムーズ&ヒーリング	ボールを使用して、胴体部を調整し、手足などの筋膜をほぐして、動きやすい体を目指すレッスンです。	★	★
格闘・スポーツ	ファイトアタックBEAT	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。体幹部の強化やウエスト周りの引き締めに効果的です。	★★	★★		健康体操	様々な方法で適度に体を動かします。無理なく運動習慣を身につけます。	★	★★
	ファイトアタックPRO	本確な格闘技の動きで構成されたエキサイティングなレッスンです。	★★	★★★		カラダデトックス	足裏やリンパを刺激して、血行や老廃物の排出を促し、体を自然な状態へ導くレッスンです。	★	★
	エアサイクルフィットネス ～リズムライド～	バイクエクササイズの基本を学びながら、ご自身のペースで行うことができるレッスンです。	★	★★		メディカルフィットネス	病気やケガの予防、改善を目的としてレッスンです。科学的エビデンスに基づいた健康運動プログラムです。	★	★
	エアサイクルフィットネス ～パワーライド～	大量の発汗とともに、圧倒的なエネルギー消費量を誇る高強度のレッスンです。	★★	★★★		ビューティプロジェクト	簡単なエクササイズや有酸素運動で美しい体を手に入れるレッスンです。	★	★
トレーニング系	シェイプパンプ	バーベルを使用し、音楽に合わせて筋カトレーニングを行うレッスンです。	★★	★★	泳法 レッスン	水泳入門	これから水泳を始めたい方の入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習を行います。	★	★
	フィールピラティス	ピラティステクニックの効果を感じながら、ご自身の体の具合や仕組みを理解していくレッスンです。	★	★		初級水泳（各種目）	各種目の基本を習得するレッスンです。（目標距離：10m）	★	★
	ピラティス	姿勢の改善や体が本来持っている機能を回復させるレッスンです。	★	★★		中級水泳（各種目）	各種目の呼吸法やテクニックを習得するレッスンです。（目標距離：25m）	★★	★
	ボディメイクトレーニング	全身の筋肉をバランスよくトレーニングするクラスです。自重で行うので、誰でも気軽に参加できます。	★	★★	アクア	アクアウォーク	水の中を様々な方法で歩きます。全身のリラクセスや脂肪燃焼効果があります。	★	★
	リズムCAMP	リズムに合わせてながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うクラスです。	★	★		アクアビクス	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。	★	★★