



Aスタジオ				
	クラス名	クラス内容	時間	難度
※VIPR	ViPRはじめて	ViPRの使い方や、基本的な動きを習得していくことから始めるクラス。	30分	★
有酸素運動	はじめてエアロ	シンプルな基本動作を繰り返し、大きく体を動かすことから始める、初心者向けのクラス。	45分	★
	ベーシックエアロ	基本動作を組み合わせテンポよく楽しく動きます。少し慣れてきた初中級者向けのクラス。	45分	★
	脂肪燃焼エアロ	基本動作にアレンジを加え、エアロビクスならではの動きを楽しむ中級者向けのクラス。	45分	★★
	ラテンエアロ	ラテンの音楽に合わせて行う、ダンススタイルのエアロビクスクラス。	45分	★★
	FIT POP	韓国発祥!! ヒップホップをベースに、有酸素運動と筋力トレーニングを融合したクラスです。	40分	★
	オリジナルエアロ	基本動作にアレンジを加え、エアロビクスならではの動きを楽しむ中級者向けのクラス。	45分	★★
格闘技	STRONG NATION	格闘技動作を交えた、音楽と動作が重なり合うインターバルトレーニングです。	45分	★★
	グループファイト30, 45	ボクシングや、様々な格闘技の動作を音楽に合わせて行なうクラスです。	30分	★★
ダンス	バレトン	フィットネス、ヨガ、バレエの要素を織り交ぜて、音楽に合わせて動くワークアウト。	30分	★
	ズンバ40	明るい音楽に合わせ、シンプルなステップで楽しく体を動かすクラスです。	40分	★
	ズンバ	明るい音楽に合わせ、色々なダンスの要素を取り入れたクラス。	45分	★★
	ジャズダンス	リズムにのってストレッチをし、ミュージカルやジャズの曲でダンスをするクラスです。	45分	★
	ストリートダンス	HIPHOP中心のダンスで、リズム取りから始め、ダンスストレッチや振り付けを楽しむクラス。	45分	★★
ヨガ	ハタヨガベーシック	ポーズ、呼吸法で心身を整えていくクラス。	45分	★
	ヨガ（金）	“動”と“静”を織り交ぜながら、心と体を整えていくクラス。	45分	★
	ヨガ	一呼吸一呼吸丁寧な呼吸で、心と体を気持ちよく動かし、丁寧にご自身との時間を過ごすクラス。	45分	★
	パワースタイルヨガ	呼吸法を行ないながら心身を調整し、シェイプアップにもお勧めのクラス。	45分	★★
ピラティス	ツールピラティス	ストレッチボール・ミニボール・セラバンドなどを使い、使うべき筋肉を意識していきます。効果的にピラティスが出来るクラスです。	45分	★★
	はじめてピラティス	ピラティスの入門クラスです。バランスを整えるトレーニングを丁寧にこなすクラス。	30分	★
	ピラティス	肩関節、股関節、膝関節の柔軟性と可動域の向上を目的とた、初心者向けのクラス。	45分	★
CENTERGY	センタジー	ヨガとピラティスの要素を組み合わせ、明るく軽快な音楽に合わせて行うクラス。	30分	★
コンディショニング	ボディコンディショニングバレエ	インナーマッスルを意識したコントロールで体幹を整え、心身共に無理なくバレリーナのような美しく無駄のない身体に整えていくレッスンです。	45分	★★
	体ほぐし体操	背骨から全身がしなやかに軽やかになる事を目指します。体操とストレッチの組み合わせのクラス。	45分	★
	ボディメイキング	自体重を利用し、体幹を鍛え、バランスの良い身体作りを目指すクラスです。	45分	★★
	機能改善ストレッチ	体操とストレッチを組み合わせ、姿勢・ゆがみ・関節可動域の改善を目指すクラスです。	45分	★
	ボールストレッチ	「筋膜リリースや、肩甲骨・股関節周りを緩めるストレッチボール」の基本的な使い方を習得するクラス。	30分	★
	モビリティエクササイズ	筋肉や関節が硬い方向への、動きながら筋を伸ばし可動域いっぱい動かすクラス。	30分	★
	ゆがみ調整ストレッチ	簡単なストレッチと体操で、体のゆがみを整えるクラス。	45分	★

Bスタジオ（ホットスタジオ）				
	クラス名	クラス内容	時間	難度
ヨガ	ハタヨガ	ヨガのポーズをじっくりとりながら、体を動かすことや呼吸の心地よさを楽しむクラスです。	45分	★
	リフレッシュヨガ	全身をまんべんなく使って、心身ともにリフレッシュするクラス。	45分	★
	スローフローヨガ	呼吸と動作を連動させ流れるようにポーズをとるクラス。ゆったり大きく動きましょう。	45分	★
	ビューティヨガ	立位を中心に、大きな筋肉を刺激し、代謝アップ・姿勢改善を目指します。	45分	★★
	免疫アップヨガ	ゆっくりと体を温め血流・リンパの流れを良くし、免疫力を上げるクラス。	45分	★
	ヨガ	丁寧な呼吸で、心と体を気持ちよく動かし、丁寧にご自身との時間を過ごすクラス。	45分	★
	ベーシック＆フローヨガ	深い呼吸を意識し、アライメントを整えながら流れにのって動くクラス。	45分	★
	ボディメイキングヨガ	自体重トレーニングを取り入れながら、メリハリボディを目指すヨガクラス。	45分	★★
	アクティブフローヨガ	深い呼吸を意識しながら、流れるようにポーズを取り、全身を心地よく動かすクラスです。	45分	★★
	骨盤調整ヨガ	骨盤周りをほぐすストレッチやヨガのポーズで、ゆったりと全身を整えていきます。	45分	★
	代謝アップヨガ	シンプルなポーズを連動させ、無理なく代謝を上げていくクラス。	45分	★★
	ディープフローヨガ	ストレッチや基礎となる各ポーズで、呼吸を繰り返し可動域を広げていきます。柔軟性、筋力をつけたい方におすすめのクラス。	45分	★
	ベースフローヨガ	呼吸を深めながら基礎となるポーズを組み合わせるフローヨガです。呼吸にリードされるように気持ちよく体を動かしたい方におすすめです。	45分	★
	ゆったりヨガ	「今、ここ」の意識と共に、深い呼吸と共にゆったりと動いてゆくクラスです。等身大の自分を受け入れる時間を共有しましょう。	45分	★
	シェイプアップフローヨガ	太陽礼拝ベースで身体全身を動かし、基礎代謝を上げ身体を引き締めていくクラス。	45分	★★
	コンディショニングヨガ	筋力・バランス・柔軟性の向上と共に、自律神経の調整をはかっていくクラス。	45分	★
ピラティス	ベーシックピラティス	ピラティスの基礎を習得する初心者向けのクラス。	45分	★
	モーニングピラティス	身体をほぐしながら、筋バランスを整えていくクラスです。姿勢改善したい方にもおすすめです。	45分	★
	バランスアップピラティス	立位での土台となる足裏をほぐし、安定とコアを連動させ、バランスカアップや姿勢改善を目指すクラス。	45分	★
コンディショニング	コアトレ	姿勢の改善につながる、体幹を鍛えるクラス。	45分	★★

有料プログラム

フィットネススクール	スタッフがついてグループでレッスンをします。一人でトレーニングするのが不安な方や、骨粗鬆症・生活習慣病の予防に最適なツールを用いたクラスです。	60分	★
------------	---	-----	---

※ VIPR 樹脂でできた筒状のツールを使い、全身まんべんなく動かすファンクショナルトレーニング。体幹強化や筋力アップにも効果的。