

エアロビクス

簡単シェイプエアロ 45	基本的な動作を取り入れながら楽しく動きます。
簡単エアロ&ストレッチポール	
ライトエアロ	初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。
リフレッシュエアロ 45	簡単なステップの組み合わせで曲に合わせて動きます。 出来る範囲で、自分流もOK！ 楽しく動きましょう♪
シェイプエアロ	基本的なステップが多く初心者の方でも楽しく動けます。身体を大きく動かすのでしっかり汗をかく事ができるクラスです。
エンジョイエアロ	基本動作を中心にダンス要素を入れて動きます。 楽しく汗を流しましょう。
GOGOエアロ	運動量が多い為、ガッツリ動きたい方にオススメ。 中・上級者向けのレッスンです。
ファットバーン	繰り返し動くことで、脂肪燃焼を目的としたエアロビクスのクラスです。
ハッピーエアロ	高度なテクニックとキレのある動きで激しく体を動かします。 思いっきり汗をかきましょう！中・上級者向けのレッスンです。

ストレッチ系

いきいき健康アップ	肩こり、腰痛改善、骨盤や身体の歪みを整え、若々しい体を目指します。 免疫力、筋力代謝アップ！を目指しましょう！
シェイプストレッチ	ご自分のできる範囲で気持ち良く全身をストレッチ&シェイプ！ どなたでも安心して参加いただけます。
ストレッチ &リラックス	ヨガに近いポーズでストレッチを行い、全身をほぐしていく クラスです。初心者の方にもオススメです。
健康体操	全身のストレッチ、上体の筋トレ、下体の筋トレ等、誰にでも出来る 体操です。ストレッチポールも使いリラックス出来る時間もあります。

ダンス系

ZUMBA®	ラテン系の音楽とダンスを融合させてステップや複雑な動きに こだわらずに創作されたクラスです。
--------	---

カルチャー

なちゆるるヨガ	難しい呼吸法やポーズがなく、初心者の方でも気軽に参加できる 人気のレッスンです。
健康太極拳	中国の武術、ゆっくりとした無理の無い動きで健康維持をはかるクラスです。
経絡ストレッチ &ヨガ	ゆっくりとした動作で全身のストレッチとヨガを行い、身体の バランスを整えていきます。
背骨コンディショニング体操	背骨コンディショニングで行っている体操をして、 体の不具合を解消してみませんか？

トレーニング系

体幹トレーニング& ストレッチ 45	筋力のバランスを整え、身体全体の安定性を高めていきましょう。 腰痛予防にも効果あります。ぜひご参加ください！
バランスボール &ダンベル	バランスボールを使ってストレッチやトレーニングを行います。 初心者でも安心です。後半はダンベルを使って運動します。
フィットボール& チューブワークアウト	フィットボールとチューブを組み合わせた総合的な筋力トレーニングを提供します。 ボールとチューブを使用したコア・抵抗トレーニングは全身を効果的に鍛えます。
リズムトレーニング 45	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。
やさしいピラティス	身体全体を鍛え、バランスを整えることで、日常生活での動作や スポーツにおいてもパフォーマンスを向上させるのに効果的です。
リズムウォーキング &チューブ体操	歩く速さでの無理のないカラダにやさしい有酸素運動とチューブを使って 関節や筋肉を動かす体操です。
FanFanステップ 45	踏み台運動を行うことにより脂肪燃焼効果を高めます。 どなたでも楽しく参加・運動できるクラスです。