

エアロビクス

ライトエアロ	基本的な動作を取り入れながら楽しく動きます。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。
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。
ヘビーエアロ	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。
チアフルエアロ	基本の動きにステップを加え、楽しく汗を流せるクラスです。
リフレッシュエアロビクス	隔週プログラム、第1・3木曜日に実施、有酸素運動を音楽に合わせて楽しくエクササイズ！ しっかり動いて心も身体もリフレッシュ!!

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。

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。
ヨガ 45	やさしいポーズを取りながら呼吸を整え瞑想の世界で心身共にリラックス♪
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？
歪みリセット & リラックス	背骨・腰の歪みをカイロプラティクスの体操により整えていきます。体の悩みやダイエットにも！

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です。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。
ライトステップ&エアロ45	隔週プログラム、ステップ（偶数週）エアロ（奇数週）を交互に楽しむ！ 初心者でも楽しめる簡単な動作を中心に、無理なく全身を動かします。
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。