

## 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	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。
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！

## 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。
やさしいヨガ	やさしいポーズを取りながら呼吸を整えます。初心者の方でも安心してご参加いただけます。
姿勢矯正ヨガ 45	ヨガのポーズをとりながら、骨盤矯正、インナーマッスルを鍛えて綺麗な姿勢へ導きます。
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。
ルーシーダットン	タイ発祥の「仙人の体操」と呼ばれるタイ式ヨガ呼吸に合わせて体を整える、やさしい自己調整法です。
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。
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。
やさしいステップ & エアロ45	跳ねない、まわらないなどカラダに無理の無い安心安全なプログラムで行います。初心者の方もご参加下さい♪ 第1、第3週ステップ第2、第4週エアロビクス隔週でプログラムが変わります
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。