

クラス名	靴	時間	定員	強度・難易度	プログラム内容
ホット					
ヨガ	×	60	-	★	暖かい室内によって発汗作用を促し、デトックス効果や、柔軟性向上効果が高まります。担当者により内容が異なります。
ベーシックヨガ	×	45/60	-	★	ヨガの基本的な呼吸法やポーズを流派にとらわれず練習するクラスです。初心者の方、身体の硬い方でも安心してご参加いただけます。
リラクセスヨガ	×	60	-	★	呼吸をしながら体を動かすことで、心と体の声に耳を傾けます。リラクゼーションとストレス解消を目的としたクラスです。
アロマリラクセスヨガ	×	60	-	★	アロマの香りを感じながら、呼吸を行い、体を動かし、リラクセスしていきます。日頃の疲れ、ストレスなどから解放していきます。
骨盤コンディショニングヨガ	×	45/60	-	★	骨盤コンディショニングに効果のあるヨガのポーズを中心に行い、骨格とともにホルモンバランスにも働きかけ、若々しさを維持するクラスです。
体質改善ヨガ	×	60	-	★	疲れづらい身体、太りづらい身体、若く見える身体…そんな体質に近づく為に、太もも、肩甲骨、インナーマッスルを中心に呼吸と動きのあるポーズを用いてアプローチしていくレッスンです。
美姿勢ヨガ	×	60	-	★	今の姿勢を見つめ直して、肩甲骨周りや背骨をほぐし腹筋をつけることで正しい姿勢へと改善していきます。美しい姿勢で、しなやかなスタイルへ邁くクラスです。
メリハリボディヨガ	×	60	-	★	加齢や脂肪がついたことにより崩れてしまった体型にメリハリを取り戻します。
ビューティーヨガ	×	60	-	★	筋肉を養い、しっかりと引き上げる力をつくっていくクラスです。
ダイエットフローヨガ	×	60	-	★	呼吸、リンパ、骨盤、姿勢、アンチエイジング(若返り)など、様々な角度から体をケアし、女性らしくキレイになるヨガです。血液やリンパを流し、艶やかに美しい肌、セルライト除去にも効果的です。
アロマフローヨガ	×	45	-	★	呼吸に合わせて気持ちよくダイナミックに動いていくヴィンヤサスタイルのヨガです。アロマの香りの中で行うことで、脳を刺激して心と体を深いリラクセスへと導きます。
ピギナーフローヨガ	×	45	-	★	ハタヨガをベースに動作と呼吸を運動させて流れるように動いていくスタイルのヨガです。大量の汗とともに老廃物を排出し、インナーマッスルも鍛えられ、ボディメイク、ダイエットに効果があります。
ソフトヨガ	×	60	-	★	ハタヨガを基本としたシンプルなポーズの構成です。ゆっくりと呼吸ののせて動作を行うことで、自律神経を安定させ、集中力を高めていきます。初心者でも参加のしやすいクラスです。
シークエンスヨガ	×	60	-	★	ポーズを連続して行い、脂肪燃焼を高め効率的なダイエットに繋げていくヨガのクラスです。慣れてきた方向向けのレッスンとなります。
シェイプアップヨガ	×	60	-	★	身体の気になる部分のシェイプアップを目的としたヨガです。普段使わない筋肉を動かし、代謝をあげ、シェイプアップしていきましょう。
デトックスヨガ	×	60	-	★	身体の中の毒素や老廃物を外へ排出することで溜め込まない痩せやすい体を作っていくクラス。
脂肪燃焼ヨガ	×	45	-	★	呼吸と動作を連動させ、脂肪燃焼の効果を高めます。しなやかな筋肉が付き、全身の引き締め効果の高いクラス。
骨盤シェイピング	×	45/60	-	★	骨盤周辺のストレッチと簡単な骨盤矯正のエクササイズで、骨格を正しい位置に戻します。身体のラインを整えシェイプアップの効果の高いクラスです。
ストレッチ&ボディシェイプ	×	45	-	★	簡単なダンベルトレーニングとストレッチで無理なくボディシェイプしていくクラスです。
ボディメンテナンス	×	60	-	★	セルフマッサージにより血行促進効果があります。骨盤・背骨調整をメインに積極的な健康法を身につけていくクラスです。
KaQiLa - カキラー	×	60	-	★	全身の関節や筋骨、骨盤を効果的に動かすことで、脂肪燃焼、肩こり、関節痛、腰痛、四十肩、冷え症、むくみなどの改善を図る身体機能改善を目的としたクラスです。
bodyART Training	×	60	-	★	初心者の方でも無理なく取り組めるドイユツツのトレーニングです。呼吸と共にエクササイズを繰り返す、
ボールストレッチ	×	30	25	★	身体の可動域を広げ、日常の動作に必要な筋力を高めます。
バランスボール	×	20	20	★	ストレッチボールを利用して、背骨周辺の深層筋を中心にストレッチするクラスです。全身の筋バランスを整え、歪みを改善します。身体が硬く、ストレッチが苦手な方も無理なくストレッチを行うことが出来ます。
青竹踏み	×	30	20	★	バランスボールを使用して、体幹部を中心とした深層筋を鍛えます。楽しく体を動かしているうちに、姿勢改善、基礎代謝アップ、骨盤調整、バランス力向上などの効果が得られます。
アロマストレッチ	×	30	-	★	青竹を使用し、末端の神経を刺激することで血行を良くして、代謝を上げていくクラスです。初めての方、運動前の方におすすめです。
					アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行うクラスです。心身ともにほぐし、日頃の疲れ・ストレスから開放していきます。
コンディショニング・調整系・リラクゼーション					
RADICAL POWER	○	30	-	★	バーベルを使用した筋力トレーニングを音楽に合わせて行い、バランスよく体を鍛えていきます。基礎代謝アップに効果的でシェイプアップをしたい方におすすめです。
POWER CARDIO	○	30/45/60	35	★	エアロビクス、ステップの動きを使用した有酸素運動とバーベルを使用した筋力トレーニングを音楽に合わせて行い、バランスよく体を鍛えていきます。基礎代謝アップに効果的でシェイプアップをしたい方におすすめです。
ピラティス	×	60	-	★	身体の土台である骨盤を安定させ、全身を効率良く動かすクラスです。姿勢改善・肩こり・腰痛・パフォーマンスを向上させたい方、一緒に身体を整えましょう。
ピラティスリング	×	45	-	★	リングを使用したピラティスにより、通常ではなかなか意識しづらい深層部へのアプローチで、無理なく体幹を整えることができ、姿勢改善にも繋がります。肩の矯正に効果があり、肩こり解消、脊柱の柔軟性向上、腰痛解消に繋がります。
経絡コンディショニング	×	45	-	★	経絡は、気血の流れ道です。その流れに沿ったゆっくりとした動きを行い内側から流れを巡らせます。ツボ押しも取り入れ、肩こり、腰痛、関節痛なども改善していき、呼吸法・瞑想を取り入れたリラクゼーションを求めている方向向けのクラスです。
アクティブコンディショニング	×	60	-	★	アクティブな動きとストレッチで全身のコンディショニングを整えるレッスンです。初心者でも参加のしやすいクラスです。
ヨガ入門	×	60	-	★	ヨガが初めて・楽しみたい方向向けのレッスンです。柔軟性やバランス力などを強化する為の運動を組み込みながら進めていきます。
ハタヨガ	×	60	-	★	ヨガに限らず他の運動へのステップに、また運動不足解消に役立つ内容です。
ハタヨガwithティーブ	×	60	-	★	ヨガのポーズ、呼吸法、休息法をそれぞれよりじっくりと行い、ポーズも呼吸も無理なく深まり、心身共に更に深いリラクゼーションが味わえます。
ヒーリングアロマヨガ	×	60	-	★	アロマの香りの中、やさしいポーズで、心身のこぼれをほどいていき、シャバーサナと呼ばれる休息の姿勢を基盤に、身体の各部位に意識を向けるボディスキャン、自立訓練法、イメージングなどを組み合わせて行う癒しを求めている方向向けのクラスです。
ヴィンヤサヨガ	×	60	-	★	呼吸と動作を連動させ、流れるようにヨガのポーズを行います。体が硬い方でも達成感の味わえるヨガ。
アシュタンガヨガ	×	75	-	★	サンスクリット語で「8本の枝」という意味です。動作の一つ一つ・呼吸・順番まで決められていて、途切れることなく決まったポーズをしています。繰り返しにより瞑想の効果をもたらします。
太極拳入門	○	30	-	★	ストレッチ、武術の基本功(ティーツイ=足を蹴り上げ、股関節や筋を伸ばす・歩法・型)などを中心に、強くないながらも身体づくりを目指します。身体の硬い方、動作をしっかりと確認していきたい方、初めての方におすすめです。
太極拳	○	60	-	★	太極拳の基本的な動きや呼吸から入り、簡化太極拳の二十四式を中心に行うクラスです。
氣功	×	60	-	★	心身が安定し緩んでいる状態で、動作・呼吸・イメージを用いて気の流れを整えます。内臓強化・自然治癒力向上の効果も期待できます。
アルファビクス	×	60	20	★	アルファ波に導く音楽に合わせ、ゆっくりと腹式呼吸を行いアルファビクスバンドを補助として使用することにより、無理なく行える運動です。肩こり・腰痛・ストレス解消に大変効果的です。
アナトミック骨盤ヨガ	×	45/60	-	★	身体の内側に眠っている、柔軟性や筋力の伸び代を引き出していくクラスです。安全かつ効果的なアライメントでしっかりと動いていきます。動ける身体の土台を作っていきます。
骨盤コンディショニングヨガ	×	45/60	-	★	骨盤コンディショニングに効果のあるヨガのポーズを中心に行い、骨格とともにホルモンバランスにも働きかけ、若々しさを維持するクラスです。
トータルボディメイク	○	60	-	★	深層筋へ刺激を与え、普段使うことのない筋肉を動かすことによってバランスのとれたボディ作りを目指すクラスです。
骨盤シェイピング	×	45/60	-	★	骨盤周辺のストレッチと簡単な骨盤矯正のエクササイズで、骨格を正しい位置に戻します。身体のラインを整え、シェイプアップの効果の高いクラスです。
骨盤エクササイズ	×	45	-	★	骨盤の姿勢やくせなどによって生じた骨盤のゆがみを正しい位置に戻すエクササイズを行うクラスです。基礎代謝、新陳代謝が良くなり、ダイエットにも効果的です。

クラス名	靴	時間	定員	強度・難易度	プログラム内容
ダンス・ダンスミックス					
バレエ・ストレッチ	×	30	-	★	バレエに必要な筋肉をしっかりと伸ばしていきます。バレエの経験がない方や、柔軟性をよりUPさせたい方にもおすすめのクラスです。 ※靴下などをお履き下さい。
バレエ入門・初級	×	60	-	★	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。 ※靴下などをお履き下さい。
バレエ初級	×	60	-	★	バレエに少し慣れてきた方向向けのクラスです。基本動作や振り付けを習得できます。 ※靴下などをお履き下さい。
バレエ初級	×	60	-	★	バレエのレベルUPを目標とした方向向けのクラスです。踊りの中に色々なステップを組み込んでいきます。
バレトン	×	60	-	★	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた有酸素運動で全身の筋肉をくまなく使い、引き締まったBODYを目指すクラスです。
フラダンス	×	60	-	★	ハワイのゆったりとした音楽に合わせ、裸足で踊ることにより心と身体が開放的になり、誰でも安心してご参加いただけるクラスです。ストレス発散にも効果的です。
ベリーダンス	×	60	-	★	古代エジプトで発祥したオリエンタルDANCEです。腰や腹部を調和して動かす本格的なDANCEクラスです。
ラテンダンス	○	60	-	★	ボディムーブメントやステップなどを楽しく丁寧に紹介します。シェイプアップにも効果的です。かっこ良く踊っていきましょう。
フラメンコ	○	60	-	★	フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じ、楽しく踊っていただくクラスです。
アイソレーション&ストレッチ	○	45	-	★	音楽に合わせて体の部分を別々に動かしていくアイソレーションや、気持ち良く体をストレッチさせていくクラスです。
JAZZストレッチ	×	30	-	★	しなやかに美しい体と姿勢を作っていきます。まずは深呼吸をしながら骨盤や背骨を気持ちよく動かしていきます。軽い筋トレを入れ、徐々にストレッチすることで、身体を整え、伸びやかに動きやすい身体作りをしていきます。
やさしいJAZZ	○	60	-	★	JAZZの動きを基本からゆっくりと行いながら進めていく、初めての方でも参加のしやすい入門クラス。
JAZZ基礎・入門	○	30/45	-	★	JAZZの動きを基礎から進めていきます。ストレッチと振付のクラスで分けてますので、初めての方でも参加のしやすい入門クラスです。
JAZZ	○	60	-	★	JAZZDANCEの動きを基礎から習得できるクラスです。姿勢や身のこなしも美しくなり、音に合わせて身体を動かす楽しさを感じていただけます。
シアターJAZZ	○	70	-	★	ミュージカルや映画で使われている曲でJAZZ DANCEをベースに踊っていきます。幅広い年代やジャンルの曲を用意しておりますので、年齢関係なくDANCEが好きな方におすすめです。
LOCK入門	○	15	-	★	HOUSEやHIP HOPなどの原型であるDANCEです。基礎を中心に習得していきます。
LOCK初級	○	60	-	★	HOUSEやHIP HOPなどの原型であるDANCEを中心に踊っていきます。ダンスの向上、体幹のインナーマッスルを刺激し強化していきます。
HIP HOP	○	60	-	★	HIP HOPに必要なストレッチからはじめ、音とり、動きの基礎、振り付けまでを楽しむクラスです。HIP HOPの音楽に興味のある方は是非チャレンジして下さい。
HOUSE	○	60	-	★	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコよく踊りましょう。
フリースタイル	○	60	-	★	HIP HOPやLOCKの要素を織り交ぜたダンスのMIXクラス。リズム取りから丁寧にいきますので初めての方も安心して参加できるクラスです。
ズンバ	○	45/60	-	★	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるDANCEクラスです。
リトモス	○	45/60	-	★	様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えます。初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try!
HOOP BOON	○	45	10	★	言葉は1回転=1腹筋！フープダンスをフィットネス向けにアレンジしたもので、老若男女どなたでも無理屈振きに楽しんでいただけます。
格闘技系					
ファイティング	○	45	-	★	ボクシングやカンフー、キックなど格闘技の動きを取り入れた、ストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。
協栄シェイプボクシング	○	45	-	★	女性の方にも安心してご参加いただけます。シャドーボクシングに音楽のリズムを取り入れた脂肪燃焼系有酸素運動です。パンチを出す動作で二の腕やウエスト周り引き締まります。ボクサー気分になってパンチを打ちストレス解消効果もあります。
FIGHT DO	○	45/60	-	★	アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップしましょう！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です！
エアロビクス					
エアロ・ピギナー	○	45	-	★	エアロビクスが初めての方向向けのクラスです。エアロビクスの基本的な動きを紹介しながら楽しく動きます。トレーニングのウォーミングアップなどで軽い有酸素運動をしたい方にもおすすめです。
エアロ・ロー	○	45	-	★	エアロビクスの初級クラスです。足腰に衝撃の少ない動作が中心です。
エアロ・ミドル	○	45/60	-	★	多彩な動きを楽しみながらたくさん汗をかくクラスです。インストラクターにより強度・難易度も変わります。
ダンスエアロ	○	45	-	★	エアロビクスのベースにダンスの要素を加えたもので、かっこよく、楽しく動いていくクラスです。インストラクターにより強度・難易度も変わります。
ステップ					
ピギナー・ステップ	○	45	-	★	ステップ台を使ったクラスに初めて参加される方向向けのレッスンです。台を上り下りする事で、高い運動効果が得られます。また、足腰への負担も少ない内容となっています。
ロー・ステップ	○	45	-	★	ステップの動作に慣れてきた方向向けのクラスです。足腰に衝撃の少ない動作を中心に脂肪燃焼に効果的なクラスです。
X-55	○	45	35	★	ステップ台と自重による負荷により、特に下半身を中心に徹底的に追い込んでいきます。巧みな効果音と楽曲アレンジにより高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。
有料					
バレエスキルアップ	○	60	-	★	初級の中級に近いクラスになります。バレエの技術を習得してバレエの楽しさを増やして行きましょう。
バレエ初級センターテクニク	○	30	-	★	センターレッスンでのテクニクの向上、動きのコンビネーションの練習を中心に、普段のクラスとはまた違ったバレエのテクニクの習得を目指すクラスです。バレエの動きに慣れ、より綺麗に見せたいなど細かい部分まで丁寧にいきます。
バー・アスティエ	×	60	20	★	フロア・バーというジャンルのオリジナルメソッドで、バレエのエクササイズを床に座る、寝る状態に置き換え、従来のバレエレッスンだけでは体得しにくいバランス・筋力・柔軟性を身に付けていくものです。 ※靴下必須
バリエーションクラス	○	30	-	★	バレエの技術を習得してバレエの振付や踊りの楽しさを増やして行きましょう。
JAZZレベルアップ	○	30	-	★	通常レッスンで行ったコンビネーション(振付)の上手な見せ方やポイント、ターンなどのコツ、クオリティが、今よりも更にアップすることを目的にしたクラスです。