



エアロビクスダンス系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ビギナーエアロ	45分	誰でもできるエアロビクスです。基本動作をマスターできます。	☆	★
燃焼エアロ	60分	脂肪燃焼効果の高いエクササイズをメインにしたクラスです。ローインパクトで構成されていますのでハイインパクトが苦手な方でも安心してご参加いただけます。	☆☆	★★
エンジョイエアロ	60分	エアロビクスに少し慣れてきた方を対象としたワンランクアップのクラスです。	☆☆☆~	★★★
ダイナミックエアロ	60分	正しいフォームや動きをマスターすることで、シェイプアップ効果を倍増させます。ダイナミックに身体を使い、たくさんエネルギーを消費します。ストレス解消にもなります。	☆☆~ ☆☆☆	★★
ビューティーエアロ	60分	エアロビクスを長めに行う、筋力も合わせたシェイプクラスです。	☆☆	★★
チャレンジエアロ	60分	中上級レベルクラスです。インストラクターのオリジナルコリオをお楽しみ下さい。複雑なコリオにチャレンジしてみましょう!	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★★★
ファイティングエアロ	60分	キックボクシングの動きを取り入れたエアロビクスのクラスです。	☆☆	★

ステップ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ビギナーステップ	45分	ステップ台を使用する初級レベルのクラスで、基礎運動(昇降運動)を習得していきます。脂肪燃焼と総合的な体力作りに効果的です。男性女性に関わらずどなたでもご参加頂けます。	☆☆~ ☆☆☆	★★
エンジョイステップ	60分	ステップ台に慣れてきた方を対象にレベルアップして色々な動作を組み合わせたクラスです。脂肪燃焼と総合的な体力作りに効果的です。皆様の御参加をお待ちしています。	☆☆☆~ ☆☆☆☆	★★★

筋コンディショニング・ボール系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ダイナマイトシェイブ	30	バーベル、プレートを使い各パーツのシェイプアップに効果的です。音楽に合わせて、楽しく行なう本格的プログラム! 初心者の方でもお気軽にご参加して頂けます。	☆☆	★
スーパー・シェイブ	45分	チューブやボールを使った全身のレジスタンストレーニングを音楽に合わせて楽しく行います。基礎代謝をあげ、脂肪燃焼を促しメリハリボディを作ります。ヒップのトレーニングは自信あり!!	☆☆☆	★
ブートキャンプ	45	筋力と有酸素運動を合わせたスーパー燃焼プログラムです。しっかり身体を使い、爽快感抜群です。初心者から上級者までOKです。	☆☆	★
ビューティーピラティス	60分	体幹部を中心に体全体を一緒に使いながら、心と体の調和、動きと呼吸の調和を大切にしたいスロートレーニング。姿勢及びスタイルの改善が見込まれ、女優にも大人気のプログラム。	☆~ ☆☆☆	★★
ビューティーシェイブピラティス&ファットバーン	60分	全身を調整できるピラティス、体脂肪燃焼の有酸素エクササイズを一度に味わえるクラスです。美しいボディライン作りのエキスパートの講師が丁寧に指導いたします。目指せナイースBODY!!	☆☆	★★
リズム&ストレッチボール	60分	簡単なリズム運動で有酸素運動を行った後、ストレッチボールを使い、体をほぐします。初心者の方、大歓迎!	☆	★
ボールシェイブ	30分	スモールボールを使って、カラダの機能を改善させていく、音楽にあわせた楽しいエクササイズクラスです。	☆☆	★★
ボディシェイブ	30分	チューブ・ボールを使ってリズムカルにトレーニングします。	☆☆	★
ポル・ド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにしたコンディショニングプログラムです。	☆☆	★

格闘技系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
リアルキックファイト	45分~ 60分	キックボクサーが教える本格キックボクシングプログラムです。体力向上・ストレス解消・シェイプアップにも効果的です。男女どちらにもオススメのプログラムです。	☆☆☆	★★
ドラゴンシェイブ	60分	音楽に合わせて、様々な格闘技動作を行います。体力向上・ストレス解消・シェイプアップに効果的なプログラムです。	☆☆☆	★★
スーパーシェイブボクシング	60分	ボクシングの動きを楽しみながら身につけられるクラスです。ミット打ちでストレス発散できます!	☆☆☆	★★★
リアルBOXING75	75分	現役ファイターが教える本格ボクシング。男性にオススメのプログラムです。ボクシング技術をマスターしながら体力向上・ストレス解消・シェイプアップにも効果的です。	☆☆☆	★★★

ダンスエクササイズ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
HIPHOP	60分	ヒップホップに合わせて動く楽しさを感じて頂けるクラスです。初めての方・男女問わずどなたでもご参加頂けます。皆様のご参加お待ちしております。	☆☆	★~ ★★★
やさしいベリーダンス	60分	大人気のダンスクラス。骨盤周りを動かすのでウエストまわりのシェイプアップ効果も期待できます。簡単な基本ステップをマスターすれば誰でも楽しく、セクシーに踊れます!	☆	★★
RITMOS	45分	今、大注目のスタジオレッスンです。いろいろなダンスの要素を含んだ、初心者から慣れた方までどなたでも楽しめるクラスです。	☆☆	★★
HAWAIIAN HULA	60分	ハワイアンミュージックにあわせ、骨盤をしっかり動かし、下半身を引き締めます。また、しなやかな動きで楽しく踊ります。初心者の方、大歓迎です。	☆	★★
ZUMBA	60分	エアロビクスやHIPHOP等様々なダンスを組み合わせた男性・女性問わず大人気のダンスクラス。ダンスサブルな動きでボディシェイプしましょう!	☆☆☆	★★

ヨガ・ストレッチ系プログラム

クラス名	時間	クラス内容	強度	難易度
ダンサーズストレッチ	60分	ダンサーのウォーミングアップをプログラムにしました。しなやかに美しいボディを手に入れましょう。	☆	★
自力整体	60分	自分で体を調整していくことで、不快な症状を緩和して、自然治癒力を高めていくクラスです。	☆☆	★
ヨガ	60分	ポーズと呼吸法で体の歪みを整えます。また内蔵の働きを活性化させ自然治癒力を高めます。	☆☆	★
パワーヨガ	60分	ヨガにトレーニング要素をMIXさせたクラスです。コアの筋肉を使い、身体のバランスを整え体幹部分を鍛えていきます。	☆☆	★★
ルーシーダットン	60分	タイ語で『仙人体操』と呼ばれるタイで古くから伝わる健康法。体の温度を内側から上げ、血液循環を活発にします。コロナもカラダもリラックスさせましょう。	☆☆	★★
バレトン	45分	フィットネス、バレエ、ヨガ、それぞれの要素を組み合わせた全身コンディショニングのクラスです。	☆☆	★