

～エアロビクス・ステップレッスン～

はじめてエアロ	☆	エアロビクスの入門のクラスです。
かんたんエアロ	☆☆	弾む動作のない初級クラスです。
ダンスエアロ	☆☆	ダンステイストで初級者向けのクラスです。
かんたん振付エアロ	☆☆	覚えやすい振付で楽しく動きましょう。
オリジナルエアロ	☆☆☆☆	インストラクターの個性に合わせた、中上級クラスです。
はじめてステップ	☆	踏み台を使った昇降運動の入門クラスです。
かんたんステップ	☆☆	動きのつながりも楽しみながら、たくさん汗をかきましょう。

～格闘技系レッスン～

はじめてパンチシェイプ	ボクシングの基本的な動作で、楽しく汗をかきましょう。
ファイトウ	格闘技の動きで脂肪燃焼・筋力アップを目指します。

～筋カトレーニング系レッスン～

ウエストキュッ・キュッ	お腹まわりを中心にエクササイズをします。
スリム・スリム	チューブやダンベルで楽しく身体を引き締めましょう。
バランストレーニング	ムービングディスクを使って体幹を鍛えます。
グループ パワー	音楽に合わせて筋カトレーニングをするクラスです。
ユーバウンド	1人用トランポリンで楽しく動きましょう！
美ユーターボディーウェーブ	ゴムのバンドを使い、しなやかに動いていきましょう。

～機能改善エクササイズ～

ひめトレ	小さいボールを使ってウエスト周りをシェイプアップ！
ピラティス	深層部の筋肉を意識して動かし、身体のバランスを整えます。
オリジナルピラティス	道具を使ってピラティスを行います。
ストレッチーズ	伸縮性のある布を使って身体を整えます。
ピラティス ストレッチーズ	伸縮性のある布を使ってピラティスを行います。
バレトン	バレエの動きで筋力、柔軟性の向上を目指します。
バランスコーディネーション	ストレッチや筋カトレーニングで、姿勢を整えていきます。
自力整体	自分の身体を自分自身で整えていくクラスです。
オキシジェノ	筋力・柔軟性・バランス感覚を向上させましょう。
からだ機能改善運動	色々な道具を使って動きやすい身体を目指しましょう。
コアスパイラル	少しずつ身体を動かし、関節の可動範囲を広げます。
バイバイ膝痛&腰痛	膝や腰の痛みの改善や筋力アップを目指します。

～日頃の疲れをリフレッシュしましょう～

おはようストレッチ	気持ちよく身体を動かす為の準備運動です。
ウェーブストレッチ	ウェーブリングを使って柔軟性を高めます。
ストレッチボール	ボールを使って柔軟性の向上や身体の歪みを矯正します。
アロマフットセラピー	足ツボを刺激しアロマで心身ともにリラックスしましょう。
からだリセット体操	身体の機能回復・改善を目的にしたクラスです。
フットコンディショニング	足全体をほぐして整えていきましょう。

～ダンス系レッスン～

メガダンス	あらゆるジャンルのダンスをメガ級に楽しみましょう。
グループ グルーヴ	クラブ、アーバン、ラテンなどヒット曲に合わせて踊ります。
リトモス	ラテン・ヒップホップなど色々なリズムで踊りましょう。
ズンバ	ラテン系の曲を楽しみながら踊りましょう。
ジャズダンス	ジャズダンスを基本から行っていきます。
ディスコワールド	懐かしのディスコミュージックで楽しく踊りましょう。
ベーシックダンス	色々なジャンルの曲で楽しく踊りましょう。

～カルチャーレッスン～

バレエ	バレエの動作を基礎としたエクササイズです。
はじめてフラメンコ	初めての方も情熱的なダンスが踊れます。
フラメンコ	スペインの独特なリズムで踊りましょう！
フラダンス	フラダンスの基本ステップから楽しく踊りましょう。
社交ダンス	基本ステップからはじめます。お1人でもどうぞ。
太極拳入門・24式・32式剣	ゆっくりとした動きで足腰をしっかり使しましょう。
阿波踊り入門	阿波踊りを基本動作から行うクラスです。
はじめてヨガ	ヨガの入門クラスです。
機能改善ヨガ	簡単な体操を通してヨガのポーズに繋がっていきます。
ハタヨガ	様々なポーズをとる基本的なヨガのクラスです。
ルーシーダットン	自己整体を行う”タイ式ヨガ”と呼ばれるクラスです。
ヴィンヤサヨガ	ヨガに慣れた方におすすめの強度の高いクラスです。
アースヨガ	自然と和楽器の音に包まれてリラックスしましょう。