

グループエクササイズ・クラス説明

エアロビクス系			強度	難易度
エアロ 2	30分/40分	初級者向け エアロビクスに慣れてきた方にオススメ	★★	★★
エアロ 3	50分	中級者以上向け レベルアップを目指す方にオススメ	★★★	★★★
エンジョイエアロ	50分	オリジナルのエアロビクスで、楽しく汗をかき、 ストレス発散、シェイプアップを目指します	★★	★★

ステップ系			強度	難易度
ステップ 1	40分	初心者向け ステップがはじめての方にオススメ	★★	★
ステップ 2	40分	初級者向け ステップに慣れてきた方にオススメ	★★★	★★
ステップ 3	50分	中級者以上向け レベルアップを目指す方にオススメ	★★★	★★★
ステップ サーキット	50分	初級者向け ステップに慣れてきた方にオススメ	★★★	★★

コンバット（格闘技）系			強度	難易度
ファイティング インパクト	50分	シャドーボクシングとキックで全身を 引き締めるエクササイズ	★★★	★★
キックボクシング エクササイズ	50分	キックボクシングの動きを取り入れた 全身シェイプアップエクササイズ	★★★	★★★
NEW グループファイト	30分	キックやボクシング等さまざまな格闘技の動きを 音楽に合わせて行うプログラム	★★	★★

太極拳系			強度	難易度
太極舞	50分	中国の伝統武術や太極拳をベースとした 無理なくできるダンスエクササイズ	★	★
太極拳24式	50分	太極拳入門編 曲に合わせてゆったりと動いていきましょう	★	★
太極拳24・26式	50分	太極拳初心者～慣れてきた方向け 24式と26式を組み合わせ進めます	★★	★
太極拳48式	50分	太極拳に慣れてきた方向け レベルアップを目指しましょう	★★	★★

バレエ			強度	難易度
はじめてバレエ	50分	クラシックバレエの基礎クラス はじめての方でも分かりやすいクラス	★	★
ボディメイクバレエ	50分	バレエ パーを使用して行うバレエの基礎クラス プロポーションづくりを目指したい方におススメ	★	★
クラシックバレエ	50分	クラシックバレエ初・中級クラス はじめてバレエをさらにレベルUPしたい方におすすめ。	★	★★

アクアビクス系			強度	難易度
アクア コンディショニング	20分	ヌードル・グローブ等の抵抗具を使い 基礎代謝と筋力アップを目指すクラス	★★	★
水中ウォーキング	30分	水中でのいろいろなウォーキングで 有酸素運動をおこなっていくクラス	★★	★
ウォーキング &ヌードル	30分	ウォーキングとヌードルを使う手軽な 水中エクササイズクラス	★	★★
アクア30 / 40	30分/40分	水の特性を活かした水中エアロビクスクラス シェイプアップにもオススメ	★★★	★★

スイムスキル系			強度	難易度
クロール（初級）	30分	水に浮き、バタ足などで進むことができる方 向けの クロール習得を目指すクラス	★★	★★
4種目	30分	4泳法を習得したい方向け 月毎に種目を変更しておこないます	★★	★★
クロール（中上級）	30分	クロールが泳げる方向け クロールの上達を目指していきます	★★	★★★
4種目（中上級）	30分	各種目25m以上泳げる方向け 上級の泳法を身につけていくクラス	★★	★★★

ファンクショナル（機能改善・調整）系			強度	難易度
ウェーブストレッチ	30分	ウェープリングを使ったマッサージや ストレッチでからだの調整をおこないます	★	★
ストレッチボール	30分	ストレッチボールを使って姿勢を整え 肩こり・腰痛を改善していくクラス	★	★
ストレッチ& コンディショニング	40分	ストレッチと簡単な動作で身体を 動かしやすいクラス	★	★
マットサイエンス	40分	ヨガ、ピラティスを融合させたクラス 体幹部を強化したい方にオススメ	★★	★★
Q-renボディメンテナンス 骨盤体操	50分	骨盤を中心とした身体の歪みや バランスを整えていくクラス	★	★
骨盤調整	50分	骨盤の動きを良くしたい方にオススメの 美容と健康のためのクラス	★	★
ボディリセット	50分	筋肉や関節を本来の良い状態に 戻していくことを目的とするクラス	★	★
ピラティス	50分	からだの深層部を鍛えていき 体幹部のバランスを整えていくクラス	★	★
NEW グループセンチジャー	30分	ヨガとピラティスの動きを取り入れたエクササイズ を軽快な音楽に合わせて行うプログラム	★★	★★

ヨガ			強度	難易度
ヨガ	50分	呼吸法とポーズ中心のクラス 心身のリラックスと調整力向上のクラス	★	★
アロマヨガ	50分	アロマの香りの中でヨガをおこない よりリラックス効果を高めていくクラス	★	★
アクティブヨガ	50分	流れるようにポーズをおこなっていく 静と動が融合したヨガのクラス	★★	★★★

ダンス系			強度	難易度
はじめてフラ	40分	フラダンスがはじめての方向けで、 分かりやすく、初心者でも楽しめるクラス	★	★
RITMOS	50分	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどにより 構成されたダンスプログラム	★★★	★★
ZUMBA	50分	ラテン系の音楽とダンスを融合 創作されたダンスフィットネスエクササイズ	★★★	★★
REEJAM	50分	エアロビクスの基本動作にHIPHOP等を 組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ	★★★	★★
JAZZダンス	50分	前半はダンスの基礎とストレッチ、後半に 音楽に合わせて振り付けをおこなうクラス	★	★★
HIPHOP	50分	HIPHOPの動きで構成されたプログラム 流行りの音楽にあわせて楽しく踊りましょう	★	★★
シェイプアップフラ	50分	フラダンスの動作と有酸素運動を 融合したエクササイズのクラス	★	★
フラ	50分	伝統あるハワイのフラダンスのクラス 初級者から中上級者までオススメ	★	★★

筋コンディショニング系			強度	難易度
自重トレーニング	20分/30分	自重を使った種目で全身の筋力アップや シェイプアップを目指しましょう	★★	★
ボールエクササイズ	40分	ソフトジムボールを使って筋力・バランスUP 動かしやすい身体を作りましょう	★	★★
ボディシェイプ	40/50分	全身の筋力UP、筋持久力UPにおススメ 気持ちよく汗をかきましょう！	★★	★
ボディシェイプ &ストレッチ	50分	全身のトレーニングとストレッチのクラス シェイプアップしたい方にオススメ	★★	★
NEW グループパワー	30分	音楽にのりバーベルを使用して筋力トレーニング を行う全身を引き締めていくプログラム	★★	★★

その他			強度	難易度
NEW ユーバウンド	30分	リズムカルな音楽に合わせてミントランポリンの上 で楽しくエクササイズ	★★	★★

アクティブシニアプログラム			強度	難易度
姿勢改善	40分	骨盤や背骨まわりを弛緩させて 正しい姿勢を目指していくクラス	★	★
姿勢改善	40分	骨盤や背骨まわりを弛緩させて 正しい姿勢を目指していくクラス	★	★

※ 65歳以上の方 推奨のプログラム