

エアロビクス・ステップ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんエアロ	45・60	40	初めてエアロビクスにチャレンジする方におススメのクラス	★	★
エアロビクスⅠ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★～★★	★★
エアロビクスⅡ	60	40	様々な動きを組み合わせ体力向上を目指す中級向けクラス	★★	★★★
オリジナルエアロ	45・60	40	インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス。	★★	★★★
ダンスエアロ	45	40	ダンス要素を取り入れたエアロビクスクラス	★～★★	★★
かんたんステップ	45・60	40	簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス	★	★
ステップⅠ	45・60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指すクラス	★★	★★
トレーニング					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降り足腰の筋トレを行うクラス	★	★
シェイプ	30・45	30	全身を引き締める筋力トレーニングを行うクラス	★★	★
美尻エクササイズ	45	40	立体的な美尻を目指すオリジナルプログラム	★～★★	★
ポルドブラ	45	40	バレエとピラティスが融合し、ゆったりとしたテンポの音楽に合わせて行うコンディショニングクラス	★～★★	★
バーオソル	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を集中的にエクササイズし、痩せやすい体作りを目指すクラス。靴下必須。	★～★★	★★
バレトン	60	40	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性の向上も期待できるプログラムです。	★～★★	★★★
モムチャンフィットネス ベーシック	60	40	筋トレと有酸素運動を複合させたサーキットプログラム。基礎代謝量を高めるクラス	★～★★	★★
パンチ&キックEX	45	40	パンチやキックの動作を取り入れ、リズムに合わせて有酸素運動を行うクラス	★～★★	★★
ダンス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
リトモス	45	40	ヒップホップ・ラテン・ジャズなど様々なダンスの要素が入ったシンブルでダイナミックなダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
ジャズダンス	60	40	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス	★★	★～★★
ZUMBA	60	40	ラテン音楽とダンスを融合させた、ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
メガダンス	60	40	世界の様々なダンスを集結した、ダンス系フィットネスクラス	★★	★～★★
CHOA CHOA Fit	60	40	K-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズクラス	★★	★～★★

ヨガ・ピラティス					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
かんたんヨガ	60	40	ひとつひとつ丁寧にポーズをとる初心者におすすめのヨガクラス	★	★
ヨガ	60	40	呼吸法とポーズで身体と心を整えるヨガの基本となるクラス	★	★
かんたんピラティス	60	40	初めてピラティスにチャレンジする方におススメのクラス	★	★
ピラティス	45・60	40	呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、強くなやかな体をつくるためのクラス	★～★★	★★
ストレッチ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
ポールストレッチ	30	35	ストレッチポールを使用し、身体の歪みを正していくクラス	★	★
かんたんストレッチ	45	40	ストレッチと簡単な体操を組み合わせるクラス	★	★
歪み解消ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、姿勢改善を目指すクラス	★	★～★★
骨盤ストレッチ	60	35	ストレッチポールを組み合わせ、ストレッチとトレーニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行うクラス	★	★～★★
太極拳・気功					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
太極拳	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、気のめぐりをよくするクラス	★	★～★★
気功	60	40	中国古来の健康法。呼吸法と体操とによって体内の気と血の巡りを良くするクラス	★	★～★★
アクアエクササイズ					
レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
水中歩行	30	18	膝や腰への負担がなく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行うクラス	★	★
かんたんアクアビクス	45	24	音楽に合わせて水中で行うエアロビクス運動。膝や腰に負担が少なく、はじめての方でも安心のクラス	★～★★	★
アクアビクス	45	24	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指すクラス	★～★★	★★

- 【登録制】以外の教室は、すべてレギュラー教室となります。
- レギュラー教室参加には、施設使用料のほかに参加料が別途必要です。1レッスン200円(30分クラス100円)
- レギュラー教室の対象は、高校生以上となります。
- レギュラー教室参加の際は、フロントにて整理券をお受け取り下さい。
- 整理券配布は、教室開始時刻をもって終了いたします。
- 安全管理上、開始時間5分を過ぎてのご参加はできません。この場合、返金対応は致しかねます。
- 教室参加には室内シューズが必要となります。👟マークの教室はシューズ不要となります。

【難易度】 ★…かんたん ★★…やや難しい ★★★…難しい
【強度】 ★…低い ★★…やや高い ★★★…高い