

スタジオ・多目的スタジオ	時間	内容 (  マークは初めての方にお勧めのクラスです)
 初級エアロ	45分	初心者、初級者向けのクラスです。基本動作を中心に、体力を少しずつつけていきましょう。
エンジョイエアロ	45・50分	中、上級者向けのクラスです。様々なステップ、リズム変換を楽しみながら、しっかり汗をかいて動いてみましょう。
 ピラティス&ストレッチ	30・45・50分	体幹を鍛え、ストレッチを行うクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
 ピラティス&コアトレ	30・45分	身体の軸となる部分を内側から鍛え、歪みを整えていくクラスです。
 バレトン	50分	バレエエクササイズで、体幹をバランスよく鍛え、姿勢を美しくするクラスです。
 太極舞	50分	味わい深い音楽に合わせ、柔軟性、筋持久力向上、心身調和を目指し、どなたでも楽しめるクラスです。
 ウェーブリング	40・45分	ほぐし、伸び、引き締めなど様々な効果を得られます。スムーズな動きに最も大切なボディーアーチをリメイクできます。
 リンパマッサージ	45・50分	セルフマッサージを行い、リンパの流れを良くして老廃物を流し、身体の免疫力を高めていくクラスです。
UBOUND(ユーバウンド)	30・45分	トランポリンを跳ぶことで体幹の強化、下半身の強化に効果があります。無重力を体感し、音楽に合わせて跳びまわろう☆
 ヨガ	50・60分	様々なヨガのポーズを取り入れながら、柔軟性の向上や心身のバランスを整えていきましょう。
 エアリアルヨガ	50・60分	布を使用してポーズをとることで無駄な力が抜け、腰痛改善・身体の軸を鍛えられます。癒しの空間をお楽しみください。
 BAILABAILA	40・45分	ラテン系の音楽に合わせ、様々なジャンルのダンスをアレンジし音楽と振付の一体感を楽しめるプログラムです。
 DDD HOUSE WORKOUT	40・60分	誰もが楽しめるダンスエクササイズに仕上げた、燃焼系初級ストリートダンスです。
 ZUMBA	50・60分	世界中の様々なダンスを、パーティ感覚で楽しく踊るフィットネスダンスエクササイズです。
 MEGADANZ	30・45・60分	世界のダンスを集結したダンスプログラムです。動きはシンプルかつダイナミック!!初めての方も充分に楽しめます☆
ボディコンバット	30・45・60分	パンチ、キックなどあらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたプログラムです。脂肪燃焼、心肺機能向上などに効果があります。
ボディアタック	30・45・60分	走る、跳ぶなど、簡単に運動強度の高い動きを取り入れたプログラムです。体力向上、筋力アップに効果抜群です。
ボディバランス	30・45・60分	ヨガ・太極拳・コアトレーニングの動きを取り入れたプログラムです。体幹を鍛え、バランスの取れた身体を作りを目指しましょう。
ボディパンプ	30・45・60分	バーベル使用して行うプログラムです。簡単な動きで筋力向上、体をシェイプアップさせます。充実した体作りを目指しましょう。
ボディジャム	30・45・60分	ダンス感覚を楽しみながら行うプログラムです。最新の様々なダンススタイルで、心肺機能向上、カロリー燃焼を目指しましょう。
ボディステップ	30・45・60分	ステップ台を使用して行うプログラムです。下半身引き締め、持久力アップに効果的です。目指せ美尻!