

■ ヨーガ・ピラティス

プログラム名	強度	難度	内容
リラク্সヨガ	★	☆	ゆったりとした動きで、筋肉を伸ばし身体の新陳代謝を高めていきます。
ハタヨガ	★☆	★☆	基本的なヨガ。精神の充実や柔軟で強靱な心身育成するクラスです。
スローフローヨガ	★☆	★☆	ゆっくりとした呼吸とポーズの流れで心とカラダのバランスを整えるクラスです。
ヨガ	★☆	★	基本の呼吸法からポーズまで行います。ヨガが初めての方におススメです。

■ 脂肪燃焼系エクササイズ

プログラム名	強度	難度	内容
ウォーキング 脂肪燃焼	★～	★	音楽にあわせて有酸素運動を行い、心肺機能の向上や脂肪燃焼を目的としたクラスです。
初中級エアロ	★★	★★★	エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。効果的に汗をかき、脂肪燃焼効果の高いレッスンです。
アディダスポササイズ	★★	★	初心者向けの格闘技の有酸素プログラムです。ストレス発散にも効果的です！
ファイティング	★★★	★★	パンチやキック等の動きを音楽に合わせて行い、シェイプアップを目的としたクラスです。
アプストレーニング	★★～	★★	アプス(ABC)とは、A-アイソレーション、B-身体バランス、C-ストレッチ、自重トレーニングで自分に合ったボディラインをつくるレッスンです。
ZUNBA	★★～	★☆	ラテン、HIPHOP、サルサ レゲトンなどを混ぜ楽しく動きシェイプアップを行うクラスです。

■ 筋力UP/コンディショニングクラス

プログラム名	強度	難度	内容
全身シェイプ	★☆～	★	音楽に合わせて、短い時間で楽しく全身を引き締めます。
ボディワークアウト	★★★～	★☆	バーベルを使い、音楽に合わせて楽しく身体を引き締めるクラスです。
姿勢骨盤メイク	★	☆	骨盤回りをほぐし、肩こりや腰痛の改善し骨盤の歪みを整えます。
ファンクショナルストレッチ	★	☆	動かすと、止めるの繰り返しで動ける身体をつくる新しいストレッチです。
リラクックスストレッチ	☆	☆	ゆったりと呼吸に合わせて全身の筋肉を解していきます。
足つぼ&ストレッチボール	★	☆	足つぼを刺激して、血行を促進させていきます。筋力トレーニングも行いじっくりと汗をかいていきます。
バレエ入門	★	★	柔軟性やバランス力、筋力など、整った身体づくりを目指すクラスです。
コア・コンディショニング	★～★★	★	マットを使った、動きのある体幹トレーニングのクラスです。姿勢を整えたい方、お腹を引き締めたい方におススメです。

■ ホットヨガ(別途ホットパスが必要です)

プログラム名	強度	難度	内容
オーラヨガ	★	☆	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。ヨガがはじめての方はこちらから始めることをお勧めします。
アロハヨガ	★	★	ハワイの自然の音楽やアロマの香りの中で行うリラクックス系のヨガです。今日の自分自身の心と身体の状態と向き合うクラスです。
ベーシックヨガ	★★	★	ヨガの基本のポーズを行います。難しい動きや、きつい動きがないクラスです。初めての方ももちろん、体力に自信のない方にもおすすめです。
ヨガ	★★★	★★	ベーシックヨガに慣れた方向けのクラスです。ポーズの種類が増えますので、ステップアップしたい方やヨガを楽しみたい方におススメです。
アクティブヨガ	★★★★	★★★★	ステップアップしたい方向けのクラスです。強度の高いポーズが入ります。もっとヨガを深めたい方におススメです。

■ ホットその他(別途ホットパスが必要です)

プログラム名	強度	難度	内容
リラクックスストレッチ	☆	☆	簡単なポーズを中心にゆったりとしたクラスです。溶岩レッスンははじめての方はこちらから始めることをおすすめします。
オーラストレッチ	★	★	身体を大きく使いゆっくりと身体を伸ばすストレッチクラスです。運動が久しぶりの方、体力に自信がない方におススメです。
骨盤リラクックス	★	★	骨盤回りをほぐし身体をリセットして整えていくクラスです。体のバランスを整えたい方、痛みのある方、歪みを改善したい方におススメです。
ルーシーダットン	★～★★	★～★★	語源は「ルーシー」＝仙人「ダットン」＝矯正/のばす、「トン」＝自分という意味から身体に起こる様々な痛みをストレッチして取り除くために考え出された体操です。
オーラピラティス	★★☆	★★☆	見えない・感じにくいインナーマッスルを鍛えるプログラムです。姿勢改善・歪み・動きの癖を改善する効果があります。また更年期障害の改善効果もあります。
オーラダイエット	★★☆	★	音楽に合わせてながら自重のトレーニングを行います。動きはシンプルですが筋肉アップには効果的なクラスです。