

●ストレッチ・健康体操				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 ラジオ体操	10分	NHKや朝の公園でおなじみのラジオ体操をおこなうクラスです。	予約不要のクラスです。	
🕒 太極拳	60分	呼吸を整え内面の"気"を養うことで、多くの健康効果を得られる生涯スポーツです。	難しくないレッスンです。 どなた様も ご参加いただけます。	
🕒 タオル体操&ストレッチ	45分	タオルを使用し効果的な簡単な運動とストレッチをおこなうやさしいクラスです。※フェイスタオルをご持参ください。		
🕒 からだメンテナンス体操	45分	ご自分のペースで効果的に関節を動かして、健康と快適な毎日を送れるからだを目指すやさしい体操のクラスです。		
🕒 カラダ整えストレッチ	45分	ご自分のペースで気持ちよくストレッチをおこない、健康と快適な毎日を送れるからだを目指すやさしいクラスです。		
🕒 Functions upストレッチ	45分	日常生活をアクティブに過ごすための身体機能アップを目指すストレッチ&やさしいトレーニングのクラスです。		
🕒 ストレッチ	45分	簡単なストレッチをご自身のペースで気持ちよくおこなって1日を快適に過ごしましょう！		
🕒 リラックスストレッチ	45分	やさしく簡単なストレッチで心身共にリラックスさせていくクラスです。椅子に座っておこないます。		
🕒 アロマリラックス	45分	ほのかなアロマの香りに癒されながらストレッチをおこなうリラックスクラスです。		

●ヨガ				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 ヨガストレッチ	45分	体の柔軟性を高めるストレッチとヨガを融合させた緩やかなクラスです。	調節可	★
🕒 カラダ整えヨガ	45分	ご自分のペースで気持ちよく動作を取りながら、カラダの不調を取り除くやさしいクラスです。	調節可	★
🕒 リフレッシュヨガ	45分	呼吸と共に気持ちよく動き、普段の生活の中で縮こまっているものを解いてリフレッシュしましょう！	調節可	★
🕒 アフタヌーンヨガ	45分	基本的なヨガのポーズをおこないます。心身共にリセットしてその後の時間を有意義に過ごしましょう。	調節可	★
🕒 ボディメイクヨガ	45分	ヨガ×やさしいトレーニングで「引き締まった身体」を目指します。代謝アップ、女性らしい美しいボディを目指すヨガです。	調節可	★
🕒 筋調整ヨガ	45分	緊張している筋肉をほぐしバランスを整え、血管やリンパにもチャージして身体の不調を取り除くヨガです。	調節可	★
🕒 デトックスフローヨガ	45分	股関節や背骨を動かすことで力みやつまりを手放して、心身共にスッキリ心地よい状態を目指すヨガです。	調節可	★
フローヨガ	45分	呼吸を意識して流れるように様々なポーズを取ることで高い脂肪燃焼効果が期待できるアクティブ系ヨガです。	★★	★
パワーヨーガ	45分	「太陽礼拝」のポーズを基本に、様々なポーズを流れるようにおこなうトレーニングヨガです。	★★	★

●姿勢調整・コンディショニング				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 ストレッチボール	30分	細長い円形状のボールにあおむけの姿勢でストレッチをおこないます。深いリラックスと身体の不調を取り除く期待が出来ます。	難しくないレッスンです。 どなた様も ご参加いただけます。	
🕒 バランスコーディネーション	45分	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラムです。		
🕒 やさしい骨盤体操	45分	骨盤体操のソフトバージョン。取りづらいポーズなどもご自分のペースで調整してご参加いただけます。		
🕒 骨盤ストレッチ	45分	骨盤を支えている筋肉を動かす事により骨盤を正しい位置にリセットしていくクラスです。		
🕒 カキラ-The STOOL-	45分	椅子を使うカキラです。椅子に座ることで股関節周りの柔軟性に不安のある方でもしっかりと体幹を意識できます。		
🕒 脂肪燃焼カキラ	45分	脂肪燃焼に効果的なカキラの動作をおこないます。基本はフロア（マット）ですが、椅子代わりの台の用意も可能です。	調節可	★
🕒 OXIGENO	45分	音楽のイメージに合わせた優雅な動きと呼吸で身体の運動性、協働性を養っていきます。		
🕒 バレトン	45分	バレエ、ヨガ、トレーニングの要素を含んだ美ボディを目指す有酸素運動のクラスです。		
🕒 ポルドブラ	45分	肩甲骨をターゲットに音楽にあわせて動作をおこなうことでストレッチ効果や筋力アップ、姿勢改善などが期待できます。		

●ピラティス				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 ピラティス	45分	ベーシックなフロアピラティスです。インナーマッスルや体幹を鍛えて体の歪みや姿勢を整えていきます。	調節可	★
🕒 POPピラティス	45分	音楽とピラティスを融合させたマットの上で踊るように全身の筋肉を動かすまさにPOPなピラティスです。	調節可	★
🕒 ピラティスビューティー	45分	ピラティスの動作、難しくないエクササイズでより女性らしい美しいボディを目指す美ピラティスです。	調節可	★

●60分有料プレミアムレッスン				
レッスン名	参加費	内容	強度	難易度
爽快！エアロビクス	500円	とにかくエアロビックな60分を迷うことなくエンジョイしましょう！	★★★★	★★★★
ZUMBA	500円	ダンスパーティーへようこそ！ラテン系の音楽で日常を忘れるように踊って楽しんで！	★★★★	★★★★
MINORU DANCE STUDIO	500円	振付家のみのる氏とダンスパフォーマンス向上を目指す特別なダンスレッスンのクラスです。	★	★★★★
BODYPUMP60	300円	BODYPUMP™のマスタークラスです！最新の音楽とインストラクターの励ましで充実した時間をお約束します！	★★★★★	★★
BODYCOMBAT60	300円	世界中で大人気の格闘技エクササイズ。楽しさも激しさも運動効果も最高の60分間です。	★★★★★	★★★

●ダンス				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 Rythm Training	45分	初心者さんから慣れてる方まで大歓迎！ダンスでつかう体の動かし方やリズムの取り方を練習して楽しく踊ります。	★	★★
🕒 J-POP DANCE	45分	邦楽だから親しみやすさ抜群！様々なジャンルで楽しく笑顔で踊りましょう！	★	★★
JAZZ & HIPHOP	45分	ダンス初挑戦の方大歓迎！ジャズとヒップホップをMIXした振付を楽しむクラスです。	★	★★
JAZZ DANCE	45分	ミュージカルや映画でお馴染みのヒットチューンでジャズの振付を楽しむクラスです。	★	★★

●ダンスフィットネス				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 FUN🎵DANCE	45分	ダンス要素をふんだんに取り入れたFUNでFINEな有酸素系ワークアウトです。	★	★★
🕒 ボディスキーズ	45分	身体バランス、引き締めを目的としたダンスメソッドを使用したエクササイズ。シンプルな動きで楽しくボディスキーズします！	★	★★
ZUMBA	45分	ラテン系の音楽を中心に様々なダンスエクササイズをクラスのみみんなで楽しむパーティーレッスンです。	★	★★
MEGADANZ	45分	世界中の様々な音楽に合わせて身体を動かし楽しみながらシェイプアップできるダンスエクササイズです。	★	★★
RITMOS	45分	ラテン・ジャズをはじめレグテンやアラビアンなど様々なダンスをミックスしたダンスクラスです。	★	★★

●ステップ				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 FUN🎵STEPⅠ	45分	シンプルな動きで台を上り下りします。運動効果満点です。	★★	★★
FUN🎵STEPⅡ	45分	FUN🎵ステップⅠに慣れてきた方のステップアップクラスです。	★★★★	★★★★
FUN🎵STEPⅢ	45分	FUN🎵ステップⅡをクリアして、次はさらに難しい動きにチャレンジ！	★★★★★	★★★★★
Shape-up STEP	45分	ステップエクササイズと難しくない全身の筋力トレーニングをおこないます。	調節可	★★

●エアロビクス				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 スタート	45分	基本ステップを覚えて楽しく身体を動かすエアロビクスのスタートクラスです。	★	★
ダンスエアロ	45分	ダンス要素と音楽性を高めた、気持ちもアガるグルーヴィーなエアロビクスです。	★	★★
ロウ	45分	スタートに慣れてきたら新しい動きにチャレンジ！継続することで運動効果、基礎代謝アップが期待できます。	★★	★★
ファットバーナー	45分	エアロビクスに慣れてきたら少し難しい動きにもチャレンジ！脂肪燃焼と楽しい時間でリフレッシュ！	★★★★	★★★★

●超発汗系トレーニング				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 ウエストシェイプ	20分	腹筋トレーニングのショートクラスです。ちょこっとをコツコツで強い身体をキープです。	予約不要のクラスです。	
STRONG NATION	30分	自重を効果的に使いながら、音楽に合わせて筋力トレや有酸素運動をおこなう全身ワークアウトです。	★★★★	★★
TOPRIDE-サイレントフィットネス-	30分	専用のヘッドフォンを装着しておこなうスタイリッシュなバイクエクササイズ。没入感と大量発汗でハマる事間違いない！	★★★★★	★
UBOUND	30・45分	ミニトランポリンを使用して心肺機能や体幹、下肢の筋力向上を目的とした大量発汗エクササイズです。	★★★★★	★★
BODY ART Training	45分	筋力、柔軟性、身体精神のバランスを整えエネルギーに溢れる充実した日々を送ることを目標とするトレーニングクラスです。	★★★★★	★★

●LES MILLS				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
🕒 BODYBALANCE	45分	ヨガをベースに様々なトレーニングの要素を取り入れたストレッチ運動は心と体、生活そのものの質を向上させます。	★★	★
LES MILLS CORE	30分	日常生活の動きに重要な役割担う体幹とその周辺の筋肉を鍛える30分集中型ワークアウトです。	★★★★	★★
BODYPUMP	45分	世界で1番人気のバーベルワークアウト。低負荷、高回数のトレーニングは大きな筋肉をつけることなく全身を引き締めてくれます。	★★★★★	★★
BODYCOMBAT	45分	人気も結果も世界トップクラスの格闘技エクササイズです。楽しみながら健康で俊敏性のある強い身体をつくります！	★★★★★	★★★★
BODYATTACK	45分	アスレチックな動きで筋力アップと脂肪燃焼を目指すエネルギーギッシュな高強度全身ワークアウトです。	★★★★★	★★★★

※強度はすべてのレッスン「調節可」です！

●アリーナ（4F体育館）				
レッスン名	時間	内容	強度	難易度
卓球・バドミントン	90分～	部活動のように汗をかいて、皆さんで楽しんでいただくスポーツの時間です。		どなた様もご参加いただけます。
バスケットボール・バレーボール				

◇レッスン開始後の入場、退出は原則でご遠慮いただいております。

◇レッスンにご参加の際は事前に「WEB予約（れんらくアプリ）」よりご予約をお願いいたします。 ※ラジオ体操、ウエストシェイプ、オープンスタジオは予約不要です。

◇予約されたレッスンにやむを得ず参加出来ない場合は、レッスン開始前に早めのキャンセルのお手続きのご協力をお願いいたします。