

| ●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。 | | |
| 腰痛改善ストレッチ | 45分 | 腰痛、股関節痛、膝関節痛に効果のあるストレッチクラスです。関節周りの筋膜や筋肉を緩めて整えていきます。 | | |
| 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。 | | |
| 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 |
| 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、普段の生活の中でこまごまし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 | 体を優しく動かし筋肉のバランスを整え、動きやすい体を目指します。苦手なポーズも取りやすくなります。 | 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か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 | ★ |
| ナイトフローヨガ | 45分 | 呼吸とポーズを繋ぐフローヨガのクラスです。無理なく体を動かし全身を整え、心地よく一日をリセットしましょう。 | 調節可 | ★ |
| エナジーヨガ | 45分 | 全身を使い、体幹を鍛えて内側から巡りを高めていきます。 | ★ | ★ |
| ととのえアクティブヨガ | 45分 | 呼吸に合わせながら流れるように時にはダイナミックに動き、心と身体を整えます。 | ★★ | ★ |
| 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。 | ★★ | ★ |
| ぽかぽかフローヨガ | 45分 | ゆったり流れるようにポーズを取り、体が温まる感覚と集中を楽しむクラスです。 | ★★ | ★ |
| パワーヨーガ | 46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 |
| ストレッチポール | 30分 | 細長い円形状のポ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。 | | |
| 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。 | | |
| ポールコンディショニング | 45分 | ストレッチポールで体をほぐしながら整えて、姿勢維持へと繋げていきます。 | | |
| 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。 | 調節可 | ★ |
| 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。 | 調節可 | ★ |

| ●ピラティス | | | | |
|-------------|-----|---|-----|-----|
| レッスン名 | 時間 | 内容 | 強度 | 難易度 |
| ほぐしピラティス | 45分 | 膝、腰、肩、股関節などの痛みを緩和させながら骨に近い筋肉を鍛え、美しい体作りの効果を期待出来るクラスです。 | 調節可 | ★ |
| ピラティス入門 | 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 | ★ |
| ピラティス&ストレッチ | 45分 | ストレッチで身体をほぐし、ピラティスで体幹を整えるコンディショニングのクラスです。 | 調節可 | ★ |
| 朝のやさしいピラティス | 45分 | 背骨や骨盤を支えるインナーマッスルにアプローチする姿勢改善クラスです。 | 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 | ★ |
| ポールピラティス | 45分 | ストレッチポールを用いて身体をほぐしたり体幹を鍛えて、姿勢改善とバランス力を高めます。 | 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! エアロピクス | 500円 | とにかくエアロピク的な60分を迷うことなくエンジョイしましょう! | ★★★★ | ★★ |
| MINORU DANCE STUDIO | 500円 | 振付家さんの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。 | ★ | ★★★★ |
| BODYPUMP HEAVY | 300円 | BODYPUMP™をベースに、より高重量のウェイトを使用して筋肉に強い負荷をかける最新トレーニングプログラムです! | ★★★★★ | ★★ |

◇レッスン開始後の入場、退場は原則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。

| ●ダンス | | | | |
|-----------------|-----|---|----|-----|
| レッスン名 | 時間 | 内容 | 強度 | 難易度 |
| Rhythm Training | 45分 | 初心者さんから慣れている方まで大歓迎! ダンスで使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い抜群! 様々なジャンルで楽しく笑顔で踊りましょう! | ★ | ★★ |
| ストリートダンス入門 | 45分 | 色んな曲のリズムに合わせた簡単な動き、ステップ、振付を練習する入門クラスです。もちろん初めての方大歓迎です。 | ★ | ★★ |
| テーマパークダンス | 45分 | 大人気テーマパークのショー、バラードの曲に合わせて踊りましょう! | ★ | ★★ |
| はじめてのフラダンス | 45分 | ハワイアンミュージックに合わせて全身を優雅に動かしましょう。 ※足元は素足が滑らない靴下もしくはバレエシューズをご用意ください。 | ★ | ★★ |
| 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。 | ★ | ★★ |
| HIPHOPコレオクラス | 45分 | 流行の洋楽に乗せてヒップホップの振り付け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。 | ★ | ★★ |
| ボディスクィーズ | 45分 | 優雅&リズムミカルな動きで、しなやかさと引き締めを目指すボディメイクダンスエクササイズです。 | ★ | ★★ |
| ラテンムーブメント | 45分 | 主にサルサ、サンバなどの基本的なムーブメントを習得するクラスです。 | ★ | ★★ |
| HIPHOPエクササイズ | 45分 | ヒップホップの動きやステップを使った燃焼系の有酸素運動です。 | ★★ | ★ |
| 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。 | ★ | ★★ |
| RITMOS | 45分 | ラテン・ジャズをはじめレゲト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 |
| はじめてステップ | 45分 | ステップ台の上り下りを中心に、基本動作をゆっくり丁寧に行う入門クラスです。 | ★ | ★ |
| FUN♪STEP I | 45分 | 基本動作に慣れた方向けに、シンプルなお動きでリズムに合わせて台を上り下りします。 | ★★ | ★★ |
| FUN♪STEP II | 45分 | FUN♪STEP Iに慣れてきた方のステップアップクラスです。 | ★★★★ | ★★★★ |
| シェイプアップステップ | 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 | ★★ |

| ●エアロピクス | | | | |
|----------|-----|---|------|------|
| 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ピ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、気持ちも上がるグルーヴィーなエアロピクスです。 | ★ | ★★ |
| 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 | エアロピ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 |
| 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し! | ★★★★★ | ★ |
| UBOUND | 45分 | ミニランボルギーニ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。 | ★★ | ★ |
| 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。 | ★★★★★ | ★★ |
| BODYSTEP | 45分 | ステップ運動がベースになったワークアウト。脚力アップとお尻の引き締めにも効果的、全身を鍛える有酸素運動のクラスです。 | ★★★★★ | ★★★ |
| 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・パドミントン | 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・パレーポール | | | | |