

●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	N H K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。 難しいレッスンです。 どなた様も ご参加いただけます。
 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。	
 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。	
 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	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 ★
 やさしい朝ヨガ		45分	心地のいい呼吸と共に心と身体を緩めほぐし全身の伸びを感じます。自分に合ったポーズをゆっくり丁寧に明日への活力へ導きます。	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 ★
 ナイトフローヨガ		45分	呼吸とポーズを整く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。	★ ★
 アクティブフローヨガ		45分	太陽礼拝のポーズを基本に、呼吸とともに全身を大きく動かし心と身体の気づきや変化を感じリフレッシュし明日への活力へと導きます。	★★ ★
 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。	★★ ★
 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。	
 ボールコンディショニング		45分	ストレッチボ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。	調節可 ★
 コンディショニングトレーニング		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、やさしいトレーニングのクラスです。	
 からだケア		45分	筋肉を使ったり緩めたりしながら、全身のバランスを整えましょう。	
 パレトン		45分	パレエ、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
 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 ★
 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	ストレッチボ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。	★ ★★★★★
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、退出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、パレ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。 ※足元は素足か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。	★ ★★
 シアタージャズ		45分	劇団四季や宝塚歌劇団などで使われる舞台系のダンスを踊ります！	★ ★★
 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。	★ ★★
 HIPHPOP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。	★ ★★
 HIPHPOP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
 FUN ♪ STEP I		45分	基本動作に慣れた方向けに、シンプルな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 ♪ 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。	★★★★ ★★★★★
 シンプルステップ		45分	様々な動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台の昇降運動を繰り返すクラスです。	3 ★★

●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、気持ちもアガ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。	★★ ★
 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く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効果的な、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後天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				