

スタジオプログラム		
エアロビクス	時間	※通常のエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックエアロ	40	初心・初級者：はずまない動きだけでエアロビクスに慣れていくクラス。
エンジョイエアロ	45	初中級者：はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。
オリジナルエアロ50	50	エアロビクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。
ラテンエアロ	50	エアロビクスにラテンのテイストを加えたダンスフルなクラス。
ステップ	時間	※ステップ台を使ったエアロビクスクラス。レベルに合わせて選べます。
ベーシックステップ	40	初心者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。下半身強化にも最適なクラス。
エンジョイステップ	45	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。
LES MILLS	時間	※音楽に合わせて体を動かし、各プログラムに応じた効果を求めるプログラム。
LES MILLS CORE	30	体幹、主に腹部・臀部・背部を中心に効かせる最強筋カトレニング。
LES MILLS CORE	45	
ボディパンプ60	60	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。
ボディパンプ45	45	
ボディコンバット60	60	パンチ・キックなど格闘技の要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディコンバット45	45	
ボディジャム60	45	様々なダンスの要素をふんだんに取り入れたエアロビクスプログラム。
ボディジャム45	60	
ボディステップ60	60	ステップ台を使用したパワフルなエアロビクスプログラム。
ボディステップ45	45	
ボディステップ30	30	
ボディバランス60	60	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。
ボディバランス45 FX (フレキシビリティ)	45	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。 股関節周り、背骨周りと背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。
ボディバランス45 ST (ストレングス)	45	ヨガ・太極拳などの要素を取り入れ、均整の取れた体作りを目指すプログラム。 ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。
ボディアタック60	60	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロビクスプログラム。
ボディアタック45	45	
ボディアタック30	30	
GRIT(有料)		
Strength(ストレングス)	30	ウェイトリフティング動作を軸に構成したストレングストレーニングです。
Cardio(カーディオ)	30	ランニング動作を軸にした自体重トレーニングです。
Athletic(アスレチック)	30	ジャンプ動作を軸にしたプライオメトリクストレーニング
ヨガ・ピラティス・調整系	時間	※心と体の両面からアプローチし、その効果を感じることができるクラス。
ヨーガ	60	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。
ボディメイクヨガ	45	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。
ピラティスベーシック	45	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りなどを目指すクラス。
ホットYOGA45ek(エーク)	45	ウエスト周りを使用する座位のポーズを多く行い強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。
ホットYOGA45do(ドー)	45	立位のポーズを中心に行い、より運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。
ダンス	時間	※様々なジャンルのダンス系プログラム
アイドルダンス	50	TVでも旬な曲の振り付けを覚え、アイドル気分で踊ります。
フラダンス	60	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。
ベリーシェイプ	45	ベリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。
メガダンス	45	世界中のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。
ZUMBA	45	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。

スタジオプログラム		
その他 プログラム	時間	※その他のプログラム
太極拳	60	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めます。
KIMAX(定員21名)	45	ボクシング、ムエタイ、キックなどあらゆる格闘技の要素を倒立式サンドバックに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラム。
BtoBスタイルコントロール	45	骨盤と肩甲骨を動かし正しい美しい姿勢作りを目的としたクラス。
ショートプログラム	時間	※初心者・初級者お勧めのプログラム。途中参加・途中退場が可能なプログラムです。
筋膜リリース	20	専門ツールを使用し、圧をかけて筋肉を緩ませ、関節可動域を広げるプログラム。
プールプログラム		
アクアビクス	時間	※水の特性を生かした水中エアロビクス。レベル・内容に合わせて選べます。
アクア45	45	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。
水中ウォーキング	時間	※様々な目的に合わせたウォーキングクラス。
ヘルシーウォーキング	30	ツールを使用し引き締め効果を感じながら行う水中ウォーキングクラス。
腰痛・膝痛予防ウォーキング	30	腰・膝などの関節痛の改善を目的としたウォーキングクラス。
成人水泳	時間	※大人のための水泳スクール。(有料スクールとなります。)
水泳スクール	60	有料：個人の泳力に合わせたレッスンを行う水泳スクール。(初級、中級)

- スケジュールは変更・代行・休講になることがあります。別紙をご覧ください。
- プログラムの途中入場は安全上ご遠慮下さい。(スタジオ:5分以降、プール:10分以降)
- ホットYOGA参加の際は大きいタオル1枚・500mlの水分が必要となります。
- KIMAX定員21名・GRIT(有料)定員15名となります。