

スタジオプログラム			カルチャー系プログラム		
エアロビクス			ルーシーダットン	タイ古来から伝わる、独特な呼吸法で体内温度を高める仙人体操。	60分
ベーシックエアロ	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。	40分	太極拳	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。	60分
エンジョイエアロ	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。	45分	自力整体	筋肉や内臓の疲労を軽減し、骨盤の歪みを調節する健康法。	45分
オリジナルエアロ	中級者：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。	60分	レズミルズプログラム		
ステップ			ボディパンプ	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。	30分/45分/60分
ベーシックステップ	初心・初級者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。	40分	シバム	誰でも出来るダンス系プログラム。ジャズやラテンなどの様々なダンスの雰囲気味わう事ができます。	45分
エンジョイスステップ	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。	45分	ボディコンバット	パンチ・キックなど格闘技の要素を取り入れたエアロビクスプログラム。	45分/60分
ダンス系プログラム			ボディアタック	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。	30分/60分
社交ダンス	ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバなど、社交ダンスを気楽に楽しんでいただけるクラス。普段運動されている服装でご参加いただけます。	60分	ボディバランスFX	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。	45分
フラダンス	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。	60分	ボディバランスST	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。	45分
ベリーシェイプ	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。	45分	ホットプログラム(定員25名+ホットヨガスクール会員定員5名)		
ZUMBA	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。	45分	ホットYOGA45ek(エーク)	座位のポーズを多く行ない強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。	45分
MEGADANZ	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなど、世界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。	45分	ホットYOGA45do(ドー)	立位のポーズを中心にを行いより運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。	45分
リトモス	ヒップホップ・ラテン・アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しむことができます。	45分	プールプログラム		
ヨガ			アクアピクス		
ヨーガ	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。	45分/60分	アクア	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。	45分
ボディメイクヨガ	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。	45分	アクアミット	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット使用)	40分
調整系プログラム			スイミングレッスン(メニューを掲示して行います。)		
ピラティス	ピラティスの精度を高め、効果・成果を感じていくクラス。	60分	成人水泳初級	泳ぎの基本を身につけていくクラス。クロールと背泳ぎをメインに行います。	45分
ポールストレッチ	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。	20分	成人水泳中級	泳ぎに慣れてきた方を対象とするクラス。平泳ぎとバタフライをメインに行います。	45分
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。	20分	成人水泳上級	泳ぎの技術を高めて行きたい方を対象とするクラス。	60分
			マスターズサークル	水泳愛好家の皆様が集うサークル活動。	60分
			有料プログラム		
			有料フラダンス	担当：長瀬順子 開講日：土曜日 11:30~13:00 定員：20名 料金 会員：4,500円/月(税別) 一般：6,800円/月(税別) 回数：月3回	