

プログラム		時間	内容
レスミルズ			
G R I T	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。
SH'BAM		45	シンプルな動きで、ダンス経験がない方でも楽しむことができ、カロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。
BARRE		30	バレエの要素を取り入れたワークアウトで、シェイプアップと体幹に効果的なクラスです。
CORE		30	体幹、主に腹部・臀部・背部を中心に効かせる最強筋力トレーニングです。
エアロビクス			
ベーシックエアロ		40	初心者の方にも簡単な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です。
ヨガ			
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。
ホットYOGA45ek		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です。
ホットYOGA45do		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です。
EARTH		45	シンプルなヨガの動きで、心・身体・呼吸を整え、身体も心もリラックスさせていくクラスです。
MARS		45	ホットの環境の中、シンプルなヨガの動きで汗を流し、リフレッシュしていくクラスです。
エアリアルヨガ		30	天井から吊るされた布を使い、さまざまなポーズをとり筋肉や関節をほぐしていくクラスです。
サスペンショントレーニング			
TRX		30	TRXサスペンショントレーナーを用いて行う、自体重と重力を負荷として利用するトレーニングシステム。身体の一部がサスペンショントレーナーに接し、もう一端が床または地面に接している状態で行うトレーニングです。
ストレッチ			
ポールストレッチ		30	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。