

レッスンレベル 1  10

| スタジオレッスン名 | 時間 | レベル | 内容 |
|------------|------|-----|--|
| ヨガ | 45分間 | 4 | 独特のポーズと呼吸法、そして瞑想を組み合わせた心身共にリラックスできるプログラム。 |
| リンパスティックヨガ | 45分間 | 4 | 櫓の棒を使用しリンパの流れを良くし、代謝が上がり浮腫みを取る心身共にリラックスできるプログラム。 |
| 骨盤エクササイズ | 30分間 | 5 | 身体の歪みを整え、骨盤と股関節の筋力。可動域を高めるプログラム。 |
| 体幹エクササイズ | 30分間 | 5 | マットの上で腹筋と背筋を動かし、トレーニングをするプログラム。 |
| 体幹アクティブ | 30分間 | 7 | 「体幹エクササイズ」の内容に加えて、立位で自重トレーニングを行うプログラム。 |
| 筋膜リリース | 30分間 | 5 | フォームローラーを使用し、硬く強張った筋肉をほぐし同時にインナーマッスルも鍛えるプログラム。 |
| 関節ほぐし | 30分間 | 4 | 優しく身体を動かし、そしてトレーニングも交えて関節と骨配列を整えるプログラム。 |
| かんたんエアロ | 30分間 | 6 | エアロビクスの基本動作を身に付けていくプログラム。 |
| ステップ30 | 30分間 | 6 | ステップ台を用いて階段昇降の動作をベースに下半身を刺激するプログラム。 |
| ZUMBA | 45分間 | 7 | ラテンの音楽に合わせて身体を動かすプログラム。 |
| ワク楽フィットネス | 30分間 | 5 | 音楽に合わせて歩く動作をベースに変化していくプログラム。 |
| ストレッチング | 15分間 | 3 | 心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチバーチャルプログラム。 |
| ファイドウ | 30分間 | 8 | キックボクシング、ムエタイの動きを取り入れた有酸素バーチャルプログラム。 |
| ファイドウフリー | 30分間 | 8 | キックボクシング、ムエタイの動きを取り入れた自分のペースで楽しめる有酸素バーチャルプログラム。 |
| メガダンス | 30分間 | 8 | 世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるバーチャルプログラム。 |
| ラテンダンス | 30分間 | 8 | ラテンの音楽に合わせて身体を動かすバーチャルプログラム。 |
| オキシジェノ | 30分間 | 5 | ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系バーチャルプログラム。 |
| X55 | 30分間 | 7 | ステップ台・自重・を使用した全身トレーニングバーチャルプログラム。 |
| イレブン | 30分間 | 7 | 自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングバーチャルプログラム。(HIIT) |
| ハイパーシー | 30分間 | 7 | 腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度バーチャルプログラム。(HIIT) |
| シニアフィットネス | 30分間 | 5 | 低強度のどなたでもまねできる高齢者向けフィットネスバーチャルプログラム。 |
| ユーバウンド | 15分間 | 7 | トランポリンを使った関節にやさしい脂肪燃焼バーチャルプログラム。 |
| オリジナルエアロ | 30分間 | 7 | シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素バーチャルプログラム。 |
| オリジナルステップ | 30分間 | 7 | ステップ台を使用し下肢への負荷をかけて楽しむ有酸素バーチャルプログラム。 |
| オリジナルヨガ | 30分間 | 6 | 心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるバーチャルプログラム。 |
| プールレッスン名 | 時間 | レベル | 内容 |
| アクアビクス | 30分間 | 4 | 音楽に合わせて水の中で身体を動かすプログラム。 |
| 初級水泳 | 60分間 | 3 | クロール25M完泳を目指すプログラム。 |
| 中級水泳 | 60分間 | 5 | 4泳法の完泳を目指すプログラム。 |
| 上級水泳 | 60分間 | 7 | 4泳法の完泳をしっかりと泳ぎ、レベルアップを目指すプログラム。 |