月	はじめてエアロ	エアロビクス初めての方でも楽しんでいただける簡単な基本動作のクラスです。
	からだすっきりヨガ	初めての方でも簡単にできるポーズを呼吸に合わせて気持ちよく行います。
	水中歩行	関節に負荷がかからないので腰痛・膝痛の方にも安心して参加していただけます。
	水泳平泳ぎ＆バタフライ	初めての方でもご安心。平泳ぎとバタフライを基礎からしっかり行います。
	青竹ステップ	音楽に合わせて楽しく竹を踏みながら足裏を刺激します。血行促進や疲労回復に効果的なクラスです。
	ゆらゆらポール	ストレッチポールを使って、背骨周りの筋肉をゆるめます。
	エアロビクス	音楽に合わせて身体を動かしシェイプアップと持久力アップを目指していきます。
	お楽しみアクア	水中で行うエアロビクスです。水の抵抗を利用して、身体の引き締めと持久力アップを図ります。

水	らくらくエアロ	しっかり身体を動かしたい方にお勧め！初中級のクラスです。
	なっつめろダンス	懐かしの曲に合わせて、楽しくダンスします。初心者の方も大歓迎です。
	リズム水泳（中級）	水の特性を使ってﾘｽﾞﾑにのって楽しみましょう!!
	歪み改善ヨガ	身体の歪みをヨガのポーズで改善し、正しい姿勢へと導くクラスです。
	機能改善ピラティス	肩こり・腰痛に悩まされている人におすすめ『猫背』『骨盤のゆがみ』を正常な状態へと導いてくれます。
	チャレンジエアロ	少し難しめのエアロビクスににチャレンジしたい方にお勧めです。

木	ｳｫｰﾑup体操	運動前の準備運動を行ないます。どなたでもご参加大歓迎です。
	水中歩行	関節に負荷がかからないので腰痛・膝痛の方にも安心して参加していただけます。
	水泳ドリル	「泳ぎたい!!」でもただ泳ぐのは飽きたそんな方へスタッフがメニューを組ませていただきます。
	ZUMBA（ズンバ）	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。（サルサ・ヒップポップ・ベリーダンスなどの動作が含まれます）
	ゆったりヨガ	初めての方でも簡単にできるポーズを呼吸に合わせて気持ちよく行います。
	アクアビクス	水の特性（浮力・抵抗）を活用しながら動く、水中エクササイズのクラスです。
	柔軟ストレッチ	ゆっくりと筋肉を伸ばし、体のバランスを整えます。柔軟性向上だけでなく、障害予防やリラックス効果を目的としたクラスで
	トレスト	30分間のトレーニングとストレッチを行います。どなたでもご参加いただけます。
	ヨガティス	ヨガのポーズをとりながら姿勢改善＆体幹強化を目指していきます。

金	リズム水泳（初級）	顔をつけずに水に慣れ親しむクラスです。
	スタッフにおまかせ	いろんなスタッフが週に様々なレッスンを行います。どなたでもご参加いただけます。
	水中歩行	関節に負荷がかからないので腰痛・膝痛の方にも安心して参加していただけます。
	キック＆キック　水泳クロー	初めての方でもご安心。クロールを泳ぐための基礎をしっかりと作っていきます。
	らくらくエアロ	エアロビクス初めての方でも楽しくしっかり動けるクラスです。
	かんたん日舞体操	日本舞踊を取り入れた、心のリラックス、和風有酸素運動です。
	フィットネスフラダンス	フラダンスの動作で一見優雅な動きに見えますが、足腰をしっかり使って行うエクササイズです。
	ボディコンディショニング	関節や筋力を調節しながら強化することを目的としたクラスです。体が楽に動かせるようになりたい方は是非お試しください。

土	ウォームup体操	運動前の準備運動を行ないます。どなたでもご参加大歓迎です。
	筋肉ビフォーアフタ	筋力トレーニングを行います。どなたでもご参加大歓迎です。
	水中歩行	関節に負荷がかからないので腰痛・膝痛の方にも安心して参加していただけます。
	初心者水泳	水が苦手な方でも大歓迎!!　水に慣れる為にいろんな動きを水中で行います。
	ZUMBA（ズンバ）	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。（サルサ・ヒップポップ・ベリーダンスなどの動作が含まれます）

日	リセットボディ	カラダが楽になるボディーワークです。肩や腰回りの動きを良くし、ボディラインを整えます。
	水中コンディショニング	水の特性を使って身体をほぐし、動きやすい身体を目指しましょう。
	自力整体60	全身の経路を刺激しながら、身体の歪み・滞りをなくしていき、無理なく健康的なプロポーションへと導きます。