レッスン名（アリーナ）	時間	強度	内容
リズミックパンチ	AM:３０分、PM:４５分	★★	音楽に合わせながらパンチやキック動作を繰り返す全身運動です。
Fithop	３０分	★★	音楽のノリやカッコよさを楽しみながら身体を動かします。
ZUMBA GOLD	４５分	★	フィットネス、ダンス初心者の方でもお楽しみいただけます。
格闘技エクササイズ	３０分	★★	脂肪燃焼効果や心肺機能を向上させ、ボディラインを整えます。
ZUMBA SP Ver.	６０分	★★	3名のIRが登場し、会場が一体となってZUMBAをお楽しみいただけます。

レッスン名（スタジオ）	時間	強度	
モーニングストレッチ	２０分	★	寝ている間に固まった筋肉をじっくり伸ばしながら朝の身体を気持ちよく目覚めさせていきます。
モーニングヨガ	４５分	★	朝の身体を呼吸に合わせて動かしながら心も身体も起こしていきます。
やさしいピラティス	４５分	★	基本の呼吸法や緩やかな動きが中心です。
サークルモビリティ	３０分	★	体幹の機能を回復させ、音楽と呼吸に合わせて筋肉のこわばりをほぐします。
リフレッシュヨガ	３０分	★	深い呼吸に合わせて身体を大きく伸びやかに動かし、心身の疲れやストレスをスッキリと解消させます。