

| レッスン名 | 強度 | 内 容 |
|----------------------|-------|---|
| ストレッチ | ★★★★☆ | 筋肉の柔軟性・可動域を広げるクラスです。どなたでもご参加いただけます |
| ストレッチポール® | ★★★★☆ | ストレッチポールを使って背中や肩の筋肉を緩め、正しい姿勢を目指すクラスです |
| NEW ヨガティス | ★★★★☆ | ヨガとピラティスを融合させたプログラムです |
| ヨガ | ★★★★☆ | 一つ一つのポーズを丁寧に練習していきます。呼吸と動きの繋がる心地よさを味わいましょう |
| ほぐしヨガ | ★★★★☆ | ツボ押しやマッサージなど全身を丁寧にほぐします。ゆったりとしたクラスです |
| スッキリヨガ | ★★★★☆ | 呼吸と共にフローな動きで全身の血流も良くしていきます。動きのあるクラスです |
| リズムフローヨガ | ★★★★☆ | 音楽に合わせて深い呼吸でゆったりとカラダを動かします 代謝UP↑ ココロもスッキリ♪ 心地良い爽快さを感じられるクラスです |
| NEW はじめてYOGA | ★★★★☆ | 体・呼吸・心のつながりに触れながら、ヨガの心地よさを体感していきましょう |
| ピラティス | ★★★★☆ | ゆるやかなトレーニングと筋肉の緊張をほぐし、自分の身体の歪みを整えていくクラスです |
| NEW ピラティス(長瀬) | ★★★★☆ | 呼吸と共にバランスよくトレーニングをし、しなやかで美しく動きやすい身体づくりを目指すクラスです |
| ラテンエアロ | ★★★★☆ | エアロビクスの動作にラテンのリズムと動きをミックスしたクラスです。 らせんの動きが体幹部の安定と全身持久力をアップさせます！ |
| エンジョイエアロ | ★★★★☆ | 初心者から経験者まで楽しめるクラスです♪ 有酸素運動効果で脂肪燃焼&ストレス解消に！ |
| フラダンス | ★★★★☆ | 心地よいハワイアン音楽を聴きながら踊って楽しめるクラスです |
| マサラバングラ® | ★★★★☆ | 楽しく脂肪燃焼！インド舞踊で心も踊るマサラバングラ®マサラとはヒンズー語で「スパイシーな」という意味 バングラは北インドのパジャブ地方の民族舞踊です マサラバングラ®はこの民族舞踊と Bollywoodダンスを融合させたダンスフィットネスです |
| FITNESS養生気功 | ★★★★☆ | 中医学をもとにしたままゆるやかに身体を伸ばしたり捻ることで「経絡」や「ツボ」を刺激し血流等の循環を高め身体を改善する「全身改善運動」です 関節可動域の向上、筋群の柔軟性を高めることに特化した誰にでも気軽に行えるプログラムです |
| 入門太極拳 | ★★★★☆ | 初心者用に8つの動作で構成され、ゆったり気持ちよく動くので運動が少し苦手な方でも楽しくご参加できます |
| 24式太極拳 | ★★★★☆ | 24個の動作で構成され、初心者から上級者まで老若男女問わず楽しめる芸術性も備えた奥深いスポーツです |
| ZUMBA | ★★★★☆ | ラテン系の音楽に合わせて身体を動かすダンスエクササイズ。運動不足や脂肪燃焼にもおすすめです！ |
| マーシャル | ★★★★☆ | パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れ、音楽に合わせて楽しく汗をかけるクラスです！ |
| 背骨コンディショニング | ★★★★☆ | 腰痛、肩こり、四十肩、坐骨神経痛などの不調を簡単な体操で改善するプログラムです！（長めのタオルを使用します） |
| 発声クラス | ★★★★☆ | 腹式呼吸を使いながら体の芯から声を出し脳が活性化され気持ちも前向きになります。 喉を鍛えてハリのある声に♪カラダもココロもスッキリします！ |