

バイクプログラム

クラス名	必要なもの	内容
FPM		音楽に合わせて、インストラクターの指示で、レベルコントロールしながら自転車をごく心肺持久力向上プログラム。
SPRINT		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング（HIIT）クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行います。レッスン終了後も時間外もカロリー消費が継続します。

エアロビクス・ステップ・ダンス

クラス名	必要なもの	内容
エアウォーク		膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
エアロビクスマドル		シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかくプログラム。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム（トレーニングパートあり）
エアロビクスコンボI		様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスに合わせた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ステップコンボI		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。ステップに合わせた方向けのファンクラス。（中級クラス）
フラダンス	-	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌謡にあわせてボディアランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ラテンダンス		ラテンステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラム
ZUMBA (ズンバ)		ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。
RITMOS (リトモス)		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむダンスプログラム。
GRIT CARDIO		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて自分自身を追い越すクラスです。（スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT ATHLETIC		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて自分自身を追い越すクラスです。（スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT STRENGTH		30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて自分自身を追い越すクラスです。（バーベルプレート使用・心肺機能向上、引き締まった身体作りを目指します。）
J-POP DANCE GROOVE		J-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返し動作で運動効果を上げ汗をかくプログラム。初めての方でもご参加頂けます。
TRF EZ DO DANCEFOLIE (イーゾードダンスサイズ)		TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサーを採用。
avex dance workout		エアビックス・ビューティメソッドが提供するフィットネスプログラムです。ダンスにトレーニング要素を加えた、ダンスが初めての方にもおすすめのプログラムです。

格闘

クラス名	必要なもの	内容
ボディコンバット		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラム。
協栄シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせてボクシング動作を行うプログラム。
ファイティングカーディオ		軽快な音楽のリズムに合わせてパンチやキックを繰り返す格闘技プログラムです。全身をダイナミックに動かしてエネルギー消費量を高めます。空手やキックボクシングのプロ選手として多くの実績のあるインストラクターのオリジナルのクラスです。
バーチャルボクシング		元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム（音楽）に合わせて動く脂肪燃焼格闘技プログラム。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP、ストレス発散を目的としたプログラム。
ハイブリッド・ボクシング		発汗・ストレス発散・コアの強化を目的としたボクシングワークアウトクラスです。軽快な音楽に合わせて拳を打ち抜く爽快感と、筋コンディショニングを融合させた全身を躍動させる達成感をお楽しみください。

筋コンディショニング

クラス名	必要なもの	内容
CXWORX		腹部全体、臀部、背部、スリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア（体幹）のエクササイズプログラム。
ボディハンフ		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせてトレーニングを行うプログラム。
LABUDO (ローバウンド)		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。

健康&リラックス

クラス名	必要なもの	内容
ボディバランス	-	太極拳・ヨガ・ピラティスの動きを中心に全身の強化・バランス・柔軟性を向上し心身の調整を図るクラス
ボディメンテナンス	-	「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
太極拳		武術として有名な中国の国産健康体操プログラム。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
歌う・ボイスエクササイズ	-	楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にソナマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し、心身共に健康を保つプログラムです
バランスコーディネーション	-	体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで、余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。
ボディケア	-	筋膜療法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラム。

女性向けプログラム

クラス名	必要なもの	内容
ベルビクストレッチ	-	骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるプログラム。
モムチャットフィットネス		チャンドンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
RPBコントロール		「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を運動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラム。
美輪ラインエクササイズ	-	日常生活で使っていない身体の部位を刺激し、筋肉や脂肪を本来有るべき位置に戻します。軸を整えると共に筋肉や神経を活性化させ、美しいフェーラインとしなやかな動きを創り出すプログラム。
POWER HIPNESS		POWER HIPNESS-パワーヒップネス-はわかりやすくキツいお尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BAND（グルーツバンド）を使い、強度を調整しながら徹底的に尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入りやすくなります。

ヨガ系

クラス名	必要なもの	内容
リラックスヨガ	-	深い呼吸と共にゆっくり身体を動かし、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおすすめのクラスです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和、柔軟性の向上、姿勢の改善が期待できます。
スリムフローヨガ	-	ポーズと呼吸を同期しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体作りを目指していきます。
RYO (オダカヨガ)	-	伝統的なヨガに流動的な動きを取り入れた、全く新しいスタイルの現代的ヨガ。武道と禅の動きを融合し、波の動きを取り入れた、流れるような動きが特徴のプログラム。特に丹田（体幹・下腹部）に意識を向けながら身体を流すように動かす事で関節にスペースを与え、安全かつ効果的にアーサナを行う事が出来ます。 「basic flow」立位のポーズを多めにダイナミックに動きます。波の動きを取り入れながら、呼吸に合わせて次々へとアーサナを繋いで動きます。「gentle flow」 「gentle」は「穏やかな」という意味。座位のポーズを多く行います。穏やかな波の中でも丹田を意識しながら動き、コアの筋肉を自覚めさせます。心と身体を静寂へと導きます。
ホットヨガコロオ		YOGAのポーズを用いて毎回同じ内容（コロオ）で動き、全身の調子を確認するクラスです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信のない方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
ホットヨガ リフレッシュ		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAが初めての方や、体力に自信のない方にもおすすめです。集中力を高め、精神の安定やしなやかな身体づくりを目指します。
ホットヨガ テトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。HOTYOGAに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方にもおすすめです。立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジします。
ホットヨガアドバンス		アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。HOTYOGAに慣れ、基本的なポーズを習得された方におススメするクラスです。※HOTYOGAが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
ホットヨガ ビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。HOTYOGAが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるクラスです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
ホットヨガ ミドル		HOTYOGAの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメするクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジし、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおすすめのクラスです。
Active Flow Yoga		アシュタンガヨガやジャパニーズのヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長を感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーッシュなヨガを楽しみたい方におススメです。
骨盤調整ヨガ		骨盤周りや背骨を中心にアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にオススメのプログラム。※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ホット リンパフロー		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガクラス。
スローRPB		ホット環境でRPBの動作をゆっくり行うクラスです。深呼吸に合わせてながら動作をゆっくり行う事で丁寧な筋コントロールが出来、可動域が広がるので更なる美ボディ効果が期待出来ます。

ピラティス

クラス名	必要なもの	内容
コアピラティス	-	お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方の方のお腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
骨盤引締めピラティス	-	体の歪み改善や下半身むくみの解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラム。
ホットピラティス		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで肩や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるクラスです。

アクア・テクニカルプログラム

クラス名	必要なもの	内容
水中ウォーキング	-	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラム。
水中ヌードル	-	棒状の浮具（ヌードル）を利用し、筋力トレーニング・リラックスしていくクラス。
フィンスイムベーシック	-	フィンを使用し足ヒレのは履き方から、足ヒレの使い方を覚えるクラス。（クロール・背泳ぎ25m泳げる方が対象）
アクア	-	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラム。
ミットシェイプ	-	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います。）
スイムスタート	-	全く泳げない方や、これから泳ぎを始めた方対象のプログラム。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。
クロールプレス	-	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
クロールベースック	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくクラス。（呼吸なし）
平泳ぎベーシック	-	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
バタフライベーシック	-	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で2.5Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎベーシック	-	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。30分で800~1000Mを泳ぐクラス。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で200~1500Mを泳ぐクラス。（4泳法100M以上泳げる方が対象）