エアロピクス			
クラス名	使用備品	持ち物	内容
エアロスタート(運動初心者歓迎) エアロスタート&ストレッチ(運動初心者歓迎)	マット		リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスクラス(弾む動作は一切入りません) リズムに合わせた全身運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを長めに行うクラス
エアロビクスライト	マット	S	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス
エアロビクスミドル			シンプルな動作の組み合わせ(コンピネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス
エアロビクスコンボ I ステップスタート(運動初心者歓迎)	ステップ台	S	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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス(中級クラス) ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を中心に行う30分のクラス(回る動きは入りません)
ステップライト	ステップ台	6	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス
ステップオリジナル〜サーキット〜 ステップコンボ I	ステップ台 マット		ステップ台を使用した運動量豊富かつシンプルなステップエクササイズと自重トレーニングを交互に行うサーキットトレーニングクラス。全身の引き締め効果が期待できるクラスフェップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(ファビネ・ション)を終しまります。フェップになりたち向けのファンクラス(中級クラス)
けいらくビクス(運動初心者歓迎)	ステップ台		ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンピネーション)を楽しむクラス。ステップになれた方向けのファンクラス(中級クラス) 中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、
ダンス系エクササイズ			内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロビクスのクラスです
クラス名	使用備品	持ち物	内容
少 20/MBA ズンバ カーディオダンススタート〜ラテン〜			ラテンの音楽に合わせながら、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クラス ラテンダンスの基本的なムーブメントをふんだんに取り入れたシンプルな動作で脂肪燃焼を目指す入門編のダンスエクササイズクラス
カーディオダンス		6	基本ステップに様々なダンスの要素でアレンジを多く加えながら脂肪燃焼&シェイプアップしていくインストラクターのオリジナルのダンスエクササイズプログラム
ラテンエクスプレスコンサルサ			ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます 幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズブログラムです
RITMOS リトモス MEGRDANZ メガダンス			ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲ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、振付けを楽しむクラス
LESMILLS ボディジャム		6	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせです。あなたがハマっている曲はすでにきっとBODYJAMで使われていることでしょう
カルチャーダンス			聞いたことのある新しいスタイルは、もうBODYJAMで使われているはずです
クラス名 ジャズダンス	使用備品	持ち物	内容
バレエ	バレエバー	裸足/靴下 パレエシューズ	本格的ジャズダンスを少し簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しんでいただけるクラス バレエバーを使用した基本動作から、本格的バレエを少し簡単にアレンジして楽しんでいただけるクラス(トゥシューズは不要です)
フラダンス		//DIDI-X	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス ※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
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス
ラテンダンス サルサ		&	コアシェイクのエクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです
サルサ K-POP DANCE GROOVE		&	ラテンのリズムに合わせて、サルサ・メレンゲ・バチャータのラテンステップを楽しむクラス K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます
J-POP DANCE GROOVE		6	J-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます
格闘技系エクササイズ クラス名	使用備品	持ち物	内容
協栄シェイプボクシング	5.7.57600	14.04/0	協栄ポクシングジムがプロデュースする音楽に合わせたポクシング動作を行うクラス(インストラクターは協栄ジム認定インストラクターとなります)
ファイティングエクササイズ			DANCE MUSIC に合わせておこなうファイティングプログラム。前後・左右・上下の動き、ひねる動作ががたくさんあるので、シェイプアップ効果が期待できます
BODYCOMBAT ボディコンバット トレーニング ※GRITのクラスは週替わりに	て実施いたしる	ます。	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にプログラムされたクラス
クラス名	使用備品	持ち物	内容
■ アンジージャンプ(運動初心者歓迎)	トランポリン	S	1人用のトランボリンを使用し、音楽に合わせて行う優しい有酸素エクササイズプログラム。 トランボリンの上で跳ぶ(パウンド)といったシンブルな動きを繰り返すことで、体力・パランス感覚の向上と共に、体幹(コア)、筋力の向上が期待できます
コーバウンド	トランポリン	&	1人用のトランボリンを使用し、ハイテンボな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランボリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといった シンブ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
Lesmils BODYPUMP ボディパンプ	ステップ台 バーベルセット		バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の
GRIT グリット ストレングス	バーベルセット ウェイトブレート	S	ハイ インテンシティ・インターバルトレーニング(FIIIT)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです 心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする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)クラスです
GRIT グリット カーディオ	フェップ台	•	様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです アスリートのように動ける身体を作る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) クラスです。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合
GRIT グリット アスレティック	ステップ台 ウェイトブレート	&	わせ瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです 筋カトレーニング、ランニング、ジャンプなどアスレチックエクササイズの動きを組み合わせたプログラム。
BODYATTACK パグイアラック ヨガ			別のドレーニング、ブブニング、ジャンプはこアスレチッグエングットスの動きを配め合わせたプログラム。
クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ(運動初心者歓迎) スリムフローヨガ	マット		<u>座位を中心としたアサナ(ボーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス※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</u> ポーズと呼吸を同調しながら、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、スリムな体作りを目指していきます
パワーヨガ	マット		立位を中心としたアサナ(ボーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※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
● UNIVERSAL YOUA ユニバーサルヨガ・アース (運動初小者歓迎)	マット		※が、ボスクロッドにより指導の違いがある場合がことがより 準の考え方、ヨガの身体調整法、脳波に働きかける自然音を融合したマインドボディプログラム。身体、呼吸、心の流れで心身を整え深い集中、癒しへと導きます
ピラティス (運動初心者歓迎)	, , , ,		
クラス名	使用備品	持ち物	内容
ピラティスフロー(運動初心者歓迎) 骨盤引締めピラティス(運動初心者歓迎)	マット		正しい姿勢で様々なボジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロールカをつなげるクラス 体の歪み改善や下半身のむくみ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
ピラティスプラス	マット		しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス
コアピラティス	マット		体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス
	()		
スタイルアップエクササイズ クラス名		持ち物	内容
クラス名 一分の	使用備品マット	持ち物	内容 骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) いい!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!	使用備品		骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎)	使用備品マットマット	&	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) いかがががりが ワオ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット	使用備品マットマットバンド		骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎)	使用備品マットマットバンド	&	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リリア	使用備品マットマットバンド	&	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リリア	使用備品マットマットバンド	&	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) 1000000000000000000000000000000000000	使用備品 マット マット バンド マット	6	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) いかが。別か ワオ! ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 Spint スプリント Lesmus	使用備品 マット マット パンド マット マット	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 内容 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。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークの
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) 「フォ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 Spint スプリント	使用備品 マット マット アット マット マット	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) リカッツ・リカア ワオ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 Sport スプリント LessMLLS THE TRIP ザ・トリップ LessMLLS	使用備品 マット マット マット マット マット	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トして、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 内容
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フォ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ベルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 Sprint スプリント LESMILLS THE TRIP アールピーエム	使用備品 マット マット マット マット マット	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ・ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 内容 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。レッスン終了後も何時間もカロリー消費が続きます インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう 関節への負担を展小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスでき。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リン・ ワオ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 Spint スプリント Lesmils THE TRIP ザ・トリップ Lesmils アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット マット 使用備品 パイク パイク	持5物 L	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「筋トレ・ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた遠語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を固々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 内容 インドアパイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインテンシディ・インターバルトレーニング(HIT)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。レッスン終了後も同時間もカロリー消費が続きます インドアパイクを使用し、映像と音楽で演出されたパーチャルの世界の除を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、溢れ出すモチベーションシ上ネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすとどができるでしょう 関節への負担を限り限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします 音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるプログラム。発声のメカニズム『呼吸・発声・共鳴』に基づき、約50個類のパリエーションでトレーニングしていきます
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) シッツ・リア ・ ロオ・ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 SOFMIT スプリント LESMILLS アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット マット マット ボイク バイク	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんな〈鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「防トレ・ダンス」を除るさせたボディメイクエクササイズです。由ことにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦キな方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」、両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負的を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自量負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その水酸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があるクラス リンバの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 「内容 インドアパ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。レッスン終了後も同時間もカロリー消費が決きます。 インドアパイクを使用し、映像と音楽で演出されたパトキャルの世界の旅を楽しむアークアウトできます。 関節への負担を限小限に抑え、最大限の効果を提供することができるインドアサイクルクラスです。素晴らしい音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします 「内容 日楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるプログラム。発声のメカニズム『呼吸・発声・共鳴』に基づき、約50種類のパリエーションでトレーニングしていきます
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リング チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) ボイククラス クラス名 Spint スプリント LESMILS THE TRIP ザ・トリップ LESMILS アールピーエム 健康系プログラム グラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 太極拳オリジナル	使用備品 マット マット マット マット マット 使用備品 パイク パイク	持5物 L	一般整を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を緩めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取りなれ、「防トレ・ダンス」を融合させにボディメイクエクササイズです。曲にとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦手な方も楽しくボがかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた遠語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・多勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太のにくい代謝の良い身体を作っていきます 内容 インドアパイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインデンシティ・インターパルトレーニング (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トなワークアウトを行います。レッスン終了後も同時間もカロリー消費が続きます インドアパイクで存なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイインデンシティ・インターパルトレーニング (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トなワークアウトを行います。第2年間で、当2年間で、当2年間では、アンドアリイクルクワークアウトがあなたを没頭させます。異空間で、当2年間で、第2年間で、19年間で、19年間で、19年間では、19年間で、19年の場内では、19年間で、19年によりでは、19年間で
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) シッツ・リア ・ ロオ・ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) バイククラス クラス名 SOFMIT スプリント LESMILLS アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット マット 使用備品 パイク パイク	持ち物	●盤を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すシェクサーオリシナルヒップトレーニングクラス KーPOPを取り入れ「筋トレ・ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。 曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが苦まな方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得しる人。中心を関いて変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得しる人。キャ、性別を問わずご参加いただけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、その状態でエン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・下腹部の引縛のなどに効果があるクラス リンパの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 「内容 インドアパイクで行なう脂肪燃焼に関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。レッスン終了後も同時間もカロリー消費が始きます。 オンドアパイクを使用し、映像と音楽で演出されたパーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあるたを投資させます。異空間で、溢出しま・ボージョンとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを吹きすことができるでしょう 関節への負担を提出する。最大のよりでは、タインドサイクルクラスです。映画館規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークのサイクリングワークアウトがあるたを投資させます。異空間で、溢れ出すモディーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを吹きすことができるでしょう 関節への負担を提出する。サインメトラクラケがヒルウライム、スプリント、フラットライディングへと導きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススメします 体育を変定させた状態で関節をレなやかに動かしストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。 は応として育るな中国の国民健体体楽。このクラスでは、24式をベースとし、48式までをご紹介していくクラスです。心と気の集中とゆったりらとした動きで 内臓系の
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フオ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) アーカンス名 プラス名 アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) ダンサーズストレッチ(運動初心者歓迎) ダンサーズストレッチ(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット マット 使用備品 バイク バイク バイク マット マット マット マット	持ち物	骨盤を中心に、インナーマッスルを骨俗アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を認めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス K-POPを取り入れ「節トレ・ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズです。 曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ダンスが哲手な方も楽しく汗がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」、同方をターゲットにした自重筋トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強強や負荷を固んで変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を問かまで参加いたにだけます。 骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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・下腰部の引縛めなどに効果があるクラス リンバの流れが良くなるストレッチやマッサーシを行い、むくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 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トなワークアウトを行います。レッスン終了後も同時間もカロリー消費が終きます。 インドアバイクを使用し、映像と音楽で楽出されたバーチャルの世界の床を楽しのワークアットです。映画取棋のスクリーンとサウンドシステムとマルギビークの サイクリングワークアウトがあなたを没領させます。 異空間で、溢れ出すモチベーションとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを燃やすことができるでしょう 関関への貴担を限り限に抑え、最大限の効果を設けすることができるインドアサイクルクラスです。素晴らい1音楽に浸りながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと考さます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初挑戦の方は、このクラスから始めることをおススとします 「音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を身につけるプログラム。発声のメカニズム「呼吸・発声・共鳴」に基づき、別らの理様のバリエーションでトレーニングリンにいきます なら程度を加入がいります。このクラスでは、名が成りではながいります。 いた気の弾を立めいたりとした動きで 内臓系の機能的とが明存できるクラス、※流泳及び団体により指導の違しが力サイズをゆっくりとした動きであったりとした動きで内臓系の機能的とが明存できるクラス、※流泳及び団体により指導の違しが対したでは、柔軟性向上と共に代源を上げていきます。ダンサーのようなしなかなら身体づくりにお勧めです
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リング テョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) ボイククラス クラス名 Spint スプリント LesMLLS THE TRIP ザ・トリップ LesMLLS アールピーエム 健康系プログラム グラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 表極拳オリジナル スローボディシェイプ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) ダンサーズストレッチ(運動初心者歓迎) 好フサーズストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット で用備品 パイク パイク マット マット	持ち物	・
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フォ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) アールピーエム 健康系プログラム グラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) といての名がはなりである。 「コリオスパイラル 「連動初心者歓迎) こいての名がなり、「単動初心者歌迎) こいている名がなり、「単動初心者歌迎)	使用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物	登館を中心に、インナーマッスルを脅格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美変勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を振めてからお気のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、されいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス ドクトロを取り入れ「訪トレッチンス」を踏合させたボディメイクエクササイズです。 曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 ゲンスが苦手な方も楽しく汗がけるプログラムです。 グラマッスルとは、アグラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた遠語です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重新トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強敵や負荷を倒かて変えられ、自分のレベルドレーニングできます。自動負荷なのでフォームが習得し易く、年齢、性別を除りすご参加いただけます。 骨強周辺の筋のをゆるか、正しい位置に戻し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢立き、お尻のたるみ・下腹部の引練かなどに効果があるクラス リンバの流が内状のなるストレーナジャッサーシを行い、取ぐか冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、太りにくい代謝の良い身体を作っていきます 小さ メントアバイクで行なら動脈燃焼に巨大の効果を上げやすい、ハイインデンジティ・インターバルトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングしべルの展界に 加したころまでハードなワークアウトを行います。しゃスン線で発も同時間もカロコー増放が発きます インドアバイクを使用し、映像と音楽で演出されたバーチャルの世界の旅を楽しむワークアウトです。映画前規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチピークの サイクリングワークアウトがあなたを炎弱させます。異空前で、溢れ出すモディーン・シンとエネルギーを引き出し、たくさんのカロリーを使やすことができるでしょう 関係への負担を展別図に対え、万実内をのサインスをできるイントアナインルクラスです。素晴らしい音楽に実的ながら、インストラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライティングへと鳴きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコンドロールできます。サイクル切扱機のカロは、このフラスから始めることをおススメします 第50日練術のパリエーションでトレーニングしていきます。 「歩く」の日本動作をスムースにし、身体の調子を設えていくフログラムです。 「ボーン・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アンド・アン
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) ツッツ・リン・ ワオ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) ボイククラス クラス名 Spint スプリント LesMLLS THE TRIP ザ・トリップ LesMLLS アールピーエム 健康系プログラム グラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 表極拳オリジナル スローボディシェイプ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) 好フサーズストレッチ(運動初心者歓迎) 好ンサーズストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット で用備品 パイク パイク マット マット	持ち物	登鉱を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美変勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を緩めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、されいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス ドクトのを取り入れ「防しゃグンス」を踏合させたボディメイクエクササイズです。 曲ごとにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も期待できます。 グンスが苦手な力も楽しく汗がかけるプログラムです。 フラマッスルとは、「グラマラス」と「イマッスル」を掛け合わせた遠話です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」。同方をターゲットにした自重筋トして、美しく健康的な身体を作ります。 残変や負荷を防ぐで変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。「自業負荷なのでフォームが寄得し易く、年齢、性別を問わずごかいいただけます。 骨を関辺の筋が各やるか、正しい位職に戻し、その状態でエグササイズする事により、腰痛の嫉称・姿勢改尊・お尻のたるか・下腹部の引納かなどに効果があるクラス リンバの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、かくみや冷えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム 身体を体質から改善し、次りにくい代薬の食い身体を作っていきます インドアパイクで行なう器的燃焼に離太の効果を上げやすい、ハイインデンシティ・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 エルところまてハードなアークアウトを行います。しゅっとからより大きなサースによった。中心できなまさ、インドアパイクで行なう器的燃焼に離太の効果を上げやすい、ハイインデンシティ・インターバルトレーニング インドアパイクで行なう器的燃焼に記れの効果を上げやすい、ハイインデンシティ・インターバルトレーニング (HIIT) クラスでき、トレーニングレベルの限界に エルところまてハードなアークアウトを行います。しゃりからからなたを分を一かしたりたがしたりできるでしょう 関節への負担を最小限に加え、最大級の効果を上げすることができるインドアサイクルクラスでき、最高らい計画に見りながら、インメトラクターがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと考さまず。フィットネスレベルに合わせ会情と速度をコントロールできます。サイクル切割戦の方は、このクラスから始めることをおススメします 金楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズを行い、正しい発声法を与につけるプログラム。発声のメカニズム 『呼吸・発声・共鳴』 に基づき、終らの機力のストレッチンア・ファートルーニングしていきまが、原格がリエーションでトレーニングし、エクサイスを行い、正しい発声法を身につけるパリエーターのよったいたりとを指すスロートレーニングのクラス 電を利用したが開いてきなうラス、※流体及び団体により指導の違いがある場合がこのます。このと気の集中の中とゆったりとに引きないながある場合がこのは、表が上の性がらしなやから場を使かなりたい方を行いなからもに対しないから見なが、このと気の集中ででは、大きないないがある場合がこのでは、大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フォ!ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) アールピーエム 健康系プログラム グラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) 段関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) にかreoSpiraly (運動初心者歓迎)	使用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物	登館を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を緩めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまかべんなく最え、されいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス (トウのを取り入れ、「新トレダンス」を複合させにボディメイクエクササイズです。曲ととにターゲット制値を設定し全身を使っつて効果も開行できます。 グンスが影手ながも楽しく汗がかけるプログラムです。 イラマッスルと、「グラマラス)と「マッスル」を貼けされせた診臓です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」間方をターゲットにした自重新トレで、美しく健康的な身体を作ります。 増盤衛風の配向を他名で、定えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自重を何なのでフォームが影得し寒く、年齢、性別を限わずご参加ルだだけます。 ・
クラス名 骨盤エクササイズ (運動初心者歓迎) プラマッスル フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ (運動初心者歓迎) モナリザ (運動初心者歓迎) エリリザ (運動初心者歓迎) エリリザ (運動初心者歓迎) アールピーエム 健康系プログラム プラス名 プラス名 ブォーカリズム (運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ (運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ (運動初心者歓迎) お骨コンディショニング (運動初心者歓迎) お骨コンディショニング (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 大きないないないないないないないないないないないないであれる歌迎) 大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	使用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物 が 持ち物 が が が が が が が が が が が が が	登鉱を中心に、インサーマッスルを骨格アライメントを替え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える、美姿勢コンディショニングのクラスです ダイナミックストレッチで身体を隠めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、されいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス (トPOPを取り入れ、部トレッグス) を設合させたボディメイクエクササイズです。 助ことにターゲット部位を設定し全身を使うので効果も制持できます。 ゲンスが苦末な力も楽しく丼がかけるプログラムです。 グラマッスルとは、「グラマラス)と、ビマッスル」を附合さわせた造話です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方なターゲットにした自重筋トして、美しく健康的な身体を作ります。 遠度や負荷を個々で変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自動負荷なのでフォームが習得し思く、年齢、性別を問わずご参加小ただけます。 考慮周辺の耐肉をゆるか、正しい位置に戻し、その失敗でエクササイズする事により、腰痛の腹和・姿勢の害・お尻のたるみ・下腹部の引持めなどに効果があるクラス リンパの流が切れらなるストレッチやマッサージを行い、記くから乳を帯により、腰痛の腹和・姿勢の害・お尻のたるみ・下腹部の引持めなどに効果があるクラス リンパの流が切れらなるストレッチやマッサージを行い、記くから乳を帯により、腰痛の腹和・姿勢の害・お尻のたるみ・下腹部の引持めなどに効果があるクラス リンパの流が切れらなるストレッチやマッサージを行い、記くから乳を帯により、腰痛の腹和・姿勢の害・お尻のたるみ・下腹部の引持めなどに効果があるクラス リンパの流が切れらなるストレッチを行い、ロンスン検が後も同時間もカロリー消費が続きます。 プンドアパイクで行なう酸的感情に限大の効果を上げやすい、ハイインテンシティ・インターパレトレーニング(HIIT)クラスです。トレーニングレベルの限界に インドアパイクを使用し、映像と音楽で表出されたパーチャルの世界の飲食を見いの一クアットです。映画を規模のスクリーンとサウンドシステムとマルチビーのの サイケリングラークアウトがあたを分娩させます。異な同じまで、大きが出来るの発見を展示しているがあった。カレストラクターがヒルクライム、スフリント、フラットライディングへと鳴きます。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初放戦の方は、このフラスの急めることをおススメします 「食料を用かて発声に必要な影響のの人に急かている力サイズを行い、正しい発声法を含につけるプログラム、発声のメカルニズム「呼吸・発声・共鳴」に基づき、大きの選を発えていくプログラムでき、地が見の間ができるプラス、米流沢区団体により指すの温いがある場合がでである。「アイスのアースで、ゆきの男子を持いためでで機能のよります。 「大きの子との上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の上の
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フォ! ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) アイククラス クラス名 Spinus アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) お骨コンディショニング(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) たんのreoSpinuls (運動初心者歓迎) たいてのSpinuls ボディバランス ボル・ド・ブラ(運動初心者歓迎) Sintex® Tone(運動初心者歓迎) ホットプログラム【室温38度・湿度65%の環クラス名	使用備品 マット マット マット マット マット ボイク バイク バイク マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持5物 持5物 が が バンドタオル	登室を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを張り与える。美型勢力ンディショニングのクラスです グイナミックストレッチで具体を確めてからお尿のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、されいなヒップラインを目指すジェンヴァーカリウナール・フブトレーニングクラス K-POCを取り入れていました。「新た・レッス」と 唇角合きせたディメイクエクプリナイズです。 田上にヒラーゲットを設定を設定と食きを使うので効果を開きてきます。 グンスが参手な方も楽しく汗がかりるプログラムです。 グラマッスルしょ、「グラマラス」と「マッスル」を掛け合わせた造造です。「アウターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重防トレで、美しく健康的な身体を作ります。 強度や負色を握って変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自主検索なのでフォームが習得し易く、年後、性効を関わりて参加いただけます。 普座院辺の西族が色なら、正しい地を実でクサナイズする事により、保護の機能す。姿勢記書・表別のたる人・財政ののとは、アクテラスカースの場所では、なるストレッチやマッサ・シを行い、むくみや含えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム コンバの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、むくみや含えを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム はなるまで、トなの「クラントで行います。レッスン解了後も同時間もフリー別を持続されるプログラム コンバの流れが良くなるストレッチやマッサージを行い、かくインカラスを解消させながらリラックス効果が得られるプログラム インドアバイクで行なら酸が危機に増え力の製度を上げかすい、ハイインテンシティ・インターバルトレーニング(H I I T)クラスです。トレーニングレベルの限界に インドアバイクで行なら機能が無け、エッスンとが変を使用している。 大きでは、大きでのフリーを必ずっていてきるでしょう インドアバイクを開い、映を食者で満出された。チャルル・ディーションとエネルギーを引き出した。ころんのカロリーを整めすこができるでしょう オインドアバイクを開い、映を食者で満出された。チャルル・ディーションとエネルギーを引き出せい。インストラクラーがレルクライム、スプリント、フラットライディングへと考さまず、男を関係といよっとを持つまします。サイクル初味教の方は、エッカンティーメリカへと考さまず。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントロールできます。サイクル初味教のからは、インストラクテルレルクライム、スプリント、フラットライディングへと考さまず。フィットネスレベルに合わせ負荷と速度をコントレーニングルではきます。 海底として発生の原の時を使用し、使なりの時を発えていくプログラムで、現底のいによって発展を開から上を持ているの一般を表している方が多れたい。大きな表したいたりによりましたがで表したいたりとした動きで、内臓系の 機能的したが持ちにお願からとなかたと思想といたりと思想といたいたりを見かったりとした動きで、内臓系の 機能的とか解析できるクラス、米部原及びからといます。それの中で行いながらしためやで機能的な身体でよって皮肤があった。といので発生しためできまがまって、大きなでは、大きなでは、アウストの中ででは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなでは、大きなが、大きないのでは
クラス名 骨盤エクササイズ (運動初心者歓迎) プラマッスル フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ (運動初心者歓迎) モナリザ (運動初心者歓迎) エリリザ (運動初心者歓迎) エリリザ (運動初心者歓迎) アールピーエム 健康系プログラム プラス名 プラス名 ブォーカリズム (運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ (運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ (運動初心者歓迎) お骨コンディショニング (運動初心者歓迎) お骨コンディショニング (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 投関節ストレッチ (運動初心者歓迎) 大きないないないないないないないないないないないないであれる歌迎) 大きないないないないないないないないないないないないないないないないないないない	使用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット スット マット マット マット マット マット マット マット マット マット マ	持ち物 持ち物 が が が が が が が が が が が が が	登整を中心に、インナーマッスルを骨格アライメントを超え、アクターマッスルでボディーラインを張の与える、英姿勢コンディショニングのクラスです グイナミックストレッチで身体を認めてからお原のトップ、サイド、アンダーとほんべんなく関え、されいなとップラインを目前すジェクサースリジナルヒーニングクラス ドトのPCを取り入れ、間トレ・ダンス人を融合させたボディメイクエクサリナイズで。 曲ことにターゲット地位を設定し全金を使うので効果も期待できます。 グンスが選手な力を減く上がかけるプログラムです。 グンスが選手な力を減く上がかけるプログラムです。 グンスが選手な力を減くに、グラマラス」と、イマッスル」を掛け合わせた連絡です。「アクターマッスル」と「インナーマッスル」両方をターゲットにした自重取りレで、美しく健康のな身体を作ります。 境場知道の研究をからめ、正しい地でエクササイズを事により、原理の機能・多数の姿を、形成のたるカ・大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大阪の大
クラス名 骨盤エクササイズ(運動初心者歓迎) フォ! ヒップ チョア チョア フィット グラマッスル フィット ペルビックストレッチ(運動初心者歓迎) モナリザ(運動初心者歓迎) アイククラス クラス名 Spinus アールピーエム 健康系プログラム クラス名 ヴォーカリズム(運動初心者歓迎) 美軸ラインストレッチ(運動初心者歓迎) 大極拳オリジナル スローボディシェイブ(運動初心者歓迎) 背骨コンディショニング(運動初心者歓迎) お骨コンディショニング(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) と関節ストレッチ(運動初心者歓迎) たんのreoSpinuls (運動初心者歓迎) たいてのSpinuls ボディバランス ボル・ド・ブラ(運動初心者歓迎) Sintex® Tone(運動初心者歓迎) ホットプログラム【室温38度・湿度65%の環クラス名	使用備品 マット マット マット マット マット ボイク バイク バイク マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物 ・	報告を中心に、インナーマッスルを脅格アライメントを整え、アウラーマッスルで用ディーラインを操り与える、美意勢コンティショニングのウラスです グイナネックストレッチで身を暗観がてからお原のトップ、サイド、アンダーときかべんの名である。されいなにップラインを目指すジェクサーカリジナルヒップトレーニングクラス (トウロを取り入れ) 部トレッシス」を観合させたボディメイクエグサイズです。曲さたにターゲット部位を歴史と身を使うの文理を制制できます。 グンスが選手ならち集しくボガかけるプログラムです。 フラマッスルは、プラマラスし、バブのマラス」と「マッスル」を付けされた。 プラマッスルは、プラマラスし、「アラマラス」と「マッスル」を付けされた。 環境や梅花を扱べて変えられ、自分のレベルでトレーニングできます。自動性情なのでフォームが密制の上巻く、年終、性別を使わずに参加いただけます。 毎年間見の助所を必ずなえられ、自分のレベルでトレーニングできます。自動性情なのでフォームが密制の上巻く、年終、性別を使わずに参加いただけます。 毎年間見の助所を必める。正しい地画に見し、その能を正立プサイズの多事とより、最後の機能・要数回き、本族のたる多・下野師の引神の女どに効果があるクラス リンドの時から改善し、太りにくいではの食い場をを作っていきます (を目していきなからな) 正しい地画では、日本のではアンサイズの多事となり、最後の機能・要数回き、本族のたる多・下野師の引神の女どに効果があるクラス リンドの時から次番し、本りにくいではの食い場をを作っていきます (を目していきなから) と思いとしまり、アンスと同様ので制度を表している。 アンドアバイクを使用し、脚底と音をで素出されたパーチャルの世界の家を多しのコークアウトです。実施を指揮のスクリーンフラントがストムとルチピークの オイケリングワークアウトがあるたらを含めまます。 東京の後に多なが、また、日本の大きなができる者では、おいまなができなが、アンスとのよった。アンスとのよりによったが、アンスとのも指を着い際に対え、自大なの姿を発音することができるインドアサイクルクラスです。 東京のも指を制が見ていましています。 アンドアバイクと信息ます。フィットネスレベルに合わせ角側と重度をコットロールできます。サイクル機能像のカスレーンストロークアのクスのも指を着い際に対え、また状態のがは、よっのクラスから地かることを表えスメします 「独立の事情に表が見からしなからかたを分し入れたします。 東京のよりにして着なな中的のなりまりによった。 東京のよりにして着なな中的のなりません。アンストラクラーがヒルクライム、スプリント、フラットライディングへと信息ます。フィットネスレベルに合わせ角側を建度と関していたさます。サイクル機能を含むからこれが、大きでは、大きできるが大きでは、大きできるが大きでは、大きできるが大きでは、大きできるが大きでは、大きできるが大きでは、大きでは、大きできるが大きなが大きでする。 東京のよりにいるないまなが大きなが大きなが大きなが大きなが大きなが大きなが大きなが大きなが大きなが大き
クラス名 骨盤エクササイズ (運動初心者歓迎) プラマッスル フィット グラマッスル フィット ペルピックストレッチ (運動初心者歓迎) モナリザ (運動初心者歓迎) モナリザ (運動初心者歓迎) アールピーエム 日本	使用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物 持ち物 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	#整整や地に、インテーマンスルを登場アライメントを整え、アウターマッスルでボディーラインを振り与える。美麗登コンティションソのクラスです ゲイナミックストレッチで含なを確めてから対向かっえ ガイドミックストレッチで含なを確めてから対向かっえ ガイドミックストレッチで含なを確めてから対向かっえ ガイドミックストレッチで含なを確めてから対向かった ガイドンのできない。 ドクロでは、ドクマウス人とでは、アンスルでは、アンダーとは一つができます。 アンスが信手が力が起してがかから、アンスルでは、アンダースとは、アンダースは、
クラス名 骨盤エクササイズ (運動初心者歓迎) プラマッスル フィット グラマッスル フィット ベルビックストレッチ (運動初心者歓迎) モナリザ (運動初心者歓迎) エリリザ (運動初心者歓迎) エローボース (運動初心者歌迎) 大を繋れ上5	使用備品 マット マット マット マット で用備品 バイク がイク で用備品 マット マット マット マット マット マット マット マット マット マット	持ち物 持ち物 が が が が が が が が が	#整色を映じ、インナーマッスルを脅客アライメントを整え、アウラーマッスルで用ディーラインを振り与える。美容mコンティショニングのウラスです ダイナミックストレッチで海体を認めてからお原のトップ、サイド、アンダーときAへんなく振え、されいなと、プラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス ドイトの子を取り入れ「新トレッチンス」を融合させたボディメイクエクサイズです。使ご在にターゲット部の名を設定と海身を使うの次乗と期待できます。 グンスが把手がおも無しくがかけらプログラムです。 フラマッスルに、プラマラスルに、アクマラス)に 各研合されてアイメイクエクサイズです。使ご在にターゲット部の名を設定と海身を使うの次乗を期待できます。 対象では他を紹介となりません。 アクマラス に ファンスル と 日マッスル に 各付され、自分のと パース と 「インナーマッスル」と 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インナーマッスル」を 「インドル・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ・ロッカ

ホットヨガ デトックス	マット		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ヵ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 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おススメするクラスで、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	HOTYOGA
ホットヨガ リンパフロー(運動初心者歓迎)	マット	バスタオル 水1L	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プログラム	
ホットペルビックストレッチ(運動初心者歓迎)	マット	バスタオル 水1L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス	
ホットピラティス	マット	バスタオル 水1L	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めやスポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス	
Volcano溶岩盤フリー	マット	バスタオル 水1L	ホット環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必ずご用意ください	

■体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します
■ホットクラスの連続してのレッスン参加は安全上ご遠慮ください。

ウォームプログラム【床暖房のみ暖めた環境で行うクラス】 <u>※1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。バスタオルなしでもご参加いただけます。</u>

クラス名	使用備品	持ち物	内容
リラックスヨガ〜WARM〜(運動初心者歓迎)	マット	水1L	座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス。※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
ZENSEE ゼンシー陽〜WARM〜 (運動初心者歓迎)	マット	水1L	禅、ヨガ、マインドフルネスといった東洋の智慧を融合させた心身の調整を図るためのプログラムです。レッスンの初めに毎回ご紹介する禅の言葉でご自身のココロと向き合い、その後ヨガや ストレッチを組み合わせた動作で心身のリフレッシュを図り、レッスンの最後に静かな時間を過ごしながら心を整えます。
ピラティスフロー〜WARM〜(運動初心者歓迎)	マット	水1L	正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロールカをつなげるクラス
骨盤引締めピラティス〜WARM〜(運動初心者歓迎)	マット	水1L	体の歪み改善や下半身のむくみ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
ペルビックストレッチ〜WARM〜(運動初心者歓迎)	マット	水1L	骨盤周辺の筋肉をゆるめ、正しい位置に戻し、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があるクラス
ピラティスプラス〜WARM〜	マット	水1L	しなやかな動きを作り出すために必要なテクニックをインストラクターの専門性を活かし提供していくクラス
コアピラティス〜WARM〜	マット	水1L	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるクラス
いかがれか ワオ!ヒップ~WARM~	バンド マット	水1L	ダイナミックストレッチで身体を暖めてからお尻のトップ、サイド、アンダーとまんべんなく鍛え、きれいなヒップラインを目指すジェクサーオリジナルヒップトレーニングクラス
ウォーム溶岩盤フリー	マット	7k 1 l	ウォーム環境をフリー利用のできる時間帯。1リットル以上のお飲み物とバスタオルを必すご用意ください

アクアエクササイズ

クラス名	使用備品	内容
水中ウォーキング(運動初心者歓迎)		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クラス
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クラス
アクアヌードル(運動初心者歓迎)	ヌードル	ヌードル(浮遊具)を使って筋カトレーニングやリラックスを行うクラス(音楽もベースとして使います)
アクアサーキット		有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するプログラム
ミットシェイプ(運動初心者歓迎)	ミット	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カトレーニングを行うプログラム(音楽もペースとして使います)

水泳テクニカルクラス

クラス名	使用備品	内容
クロールベーシック		クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス
クロールブレス		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25Mを泳げるように練習していくクラス
クロールインター		クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス(クロール25M以上泳げる方が対象)
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25Mを泳げるように練習していくクラス
背泳ぎインター		背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス(背泳ぎ25M以上泳げる方が対象)
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25Mを泳げるように練習していくクラス
平泳ぎインター		平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス(平泳ぎ25M以上泳げる方が対象)
バタフライベーシック		パ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25Mを泳げるように練習していくクラス
バタフライインター		バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス(バタフライ25M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1200~1500Mを泳ぐクラス(4泳法100M以上泳げる方が対象)
フィンスイムアドバンス	フィン (サイズ設定あり)	足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくクラス(クロール・背泳ぎ50M以上泳げる方対象)

※尚、テクニカルプログラムにつきましては初めて受講される方と、繰り返し受講される方とでは、強度・難度の感じ方に個人差がございます