

スタジオ	クラス名	定員	時間	対象	内容
エアロビクス	はじめてエアロ	17名	30分	初心者～	健康維持を目的とし基本のステップと簡単な手の動きで全身を動かします。
	初級エアロ	17名	45分	初心者～初級者	基本のステップが中心のクラスです。大きな筋肉を動かして体力向上を目指します。
	初中級エアロ	17名	45分	初級者～中級者	初級エアロに慣れた方へ、基本ステップを応用させて動いていきます。
	エアロ&ペルヴィスムーブ	17名	45分	初心者～初級者	リズムに合わせて有酸素運動と骨盤周りのトレーニングします。
	オリジナルエアロ	17名	45分	初級者～中級者	インストラクターの個性を活かしたオリジナルクラス。
ステップ	はじめてステップ	9名	30/45分	初心者～	ステップ台を使用し昇降運動を行います。基本のステップだけを繰り返して行ないますので気軽にご参加下さい。
	初級ステップ	9/17名	45分	初心者～初級者	膝や腰への負担を最小限に抑えたステップ台を使うクラスです。初めての方でも大丈夫です。
	初中級ステップ	17名	45分	初級者～中級者	初級ステップに慣れた方へ、基本ステップを応用させて動いていきます。
ダンス	ファンダンス	17名	45分	初心者～初級者	J-POP,K-POP曲中心に、難しい振り付けはアレンジしながら楽しく踊れるを目標にフリを覚えていくダンスクラス1～2か月同じ曲で踊ります。
	ラテン	17名	45分		ラテン系音楽に合わせて踊り、有酸素運動プログラム。
	ZUMBA	17名	45分		ラテンダンスの要素とエアロビクスの要素をミックスしたプログラム。
	ジャズダンス	17名	45分		バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス。
	メガダンス	17名	45分		世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全10曲で構成されるワールドダンスプログラム。
	Dance Fit	17名	45分		エアロビクスよりもダンス色の強いレッスンです。振り付けを作っていく途中も足を止める事無く段階的に進めます。
	フラフィットネス	17名	45分		踵を交互にリフトしながら常に膝を緩めた中腰状態で踊るため下半身のシェイプアップ・美脚が見込めます。
筋コン系	シェイプ45	9名	45分	初心者～初級者	全身バランスよく様々な方法で負荷をかけながらトレーニングするクラス。
	自重エクササイズ	17名	45分		自分の体重のみを負荷として利用する筋力トレーニングクラス。
	ピラティス★	9/17名	30/45/60分		正しい呼吸法で緊張をほぐし、身体の芯(コア)のトレーニングを行います。自分の呼吸で無理なく行えるクラス。
	パワームーブメント	17名	45分		ピラティス・ヨガ・骨盤エクササイズをミックスし、音楽に合わせて行うスタンディングポーズ多めのクラス。
その他	ポール★	9/17名	20分	初心者～	長さ1mの円柱ポールで脊柱を重力から開放しリセット。ゆがみ・腰痛・肩こりなどの改善を目指すクラス。
	ストレッチ★	9名	40/30分		柔軟性をつけたい方、疲労回復をしたい方、どなたでも参加していただけるクラス。
	BODY BALANCE	17名	45分		伝統的なヨガ・太極拳・ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング・トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うクラス。
	宝塚バレエストレッチ★	17名	45分		バレエの要素を取り入れたストレッチで宝ジェンヌのような美しい姿勢を目指すクラス。
	骨盤調整★	17名	45分		骨盤を動かすストレッチで、姿勢改善・お腹引き締め・腰痛改善を目指していくクラス。
	ボディコンディショニング★	9名	45分		身体の調子を整えるクラス。ほぐす・鍛える・伸ばすの3段階構成。強度の調整がしやすいのでどなたでもご参加いただけます。
	body ART	9名	45分		ドイツ発祥。ヨガ・ピラティスの基本要素とコアトレーニングとの調和を融合させ、心身の調和を生み出すプログラム。
	朝ヨガ★	9名	60分		脳と身体をすっきりさせ、集中力や代謝をアップさせるクラス。
	ヨガ★	9/17名	45/60分		様々な姿勢・動きをゆっくりとした呼吸法に併せ、柔軟性の向上や姿勢改善を目指すクラス。
	ジェンヌヨガ★	9名	60分		呼吸法や柔軟性アップ、筋肉を刺激し宝ジェンヌのような美スタイルを目指します。
	パワーヨガ★	17名	45分		リラクゼーションだけでなく、筋力トレーニングの要素も含めたヨガになります。
	アクティブヨガ★	9名	45分		一日を心地よく過ごすために、心とからだを活発にさせる動きと呼吸法を行います。
	健康体操	9名	30分		健康維持・増進を目的として、低強度で全身の機能改善・向上に効果的な運動を行うクラス。気楽にご参加ください。
	中国健身体操	9名	60分		武術の動きと気功を合わせたプログラム。代謝を活発にし、じんわりと汗をかいていきます。
	太極拳	9名	60分		手法・歩法などの太極拳の基本動作の習得を目指す初心者向けクラス。
	気功	9名	45分		中国古来の健康法を一般にわかりやすくした気功体操。人間の心と体の健康を目指し秘められた潜在能力を引き出します。
フラダンス	フラ入門★	9名	45分	初心者～	フラダンスを始めて習う方を対象とし時間をかけて基本のステップを勉強しながら1曲を覚えます。
	フラダンス(登録制)3か月1サイクル★	9/17名	60分		軽快なハワイアンミュージックに合わせて楽しく踊ります。

★印のクラスは、シューズは必要ございません。 ※イベントの内容により定員が異なります。

プール	クラス名	定員	時間	対象	内容
アクアプログラム	アクアビクス	25名	45分	初級者～	水中で音楽にあわせてエアロビクス運動を行います。
	アクアシェイプ	25名	30分		筋力トレーニング+有酸素運動を中心に「脂肪燃焼」を行います。
	ウォーク&シェイプ	25名	45分	初心者～	水中歩行とアクアシェイプを組み合わせたプログラムです。効率的に「脂肪燃焼」を行います。
	水中歩行	20名	20分		日常生活を行なう上での体力の維持・改善を目的とし、水中での運動を行ないます。
スイムプログラム(無料)	泳法別レッスン	10名	30分	泳法を学びたい方	それぞれの泳法を手、脚、呼吸、コンビネーションに分けて泳いでいきます。
	はじめて水泳	10名	30分	初心者～	クロール12.5m完泳を目標に、初心者やゆっくり泳ぎたいという方対象 水に慣れる事(浮く・立つ・泳ぐなど)からレッスンをしていきます。
(有料)	成人		60分	14歳以上の男女	水泳の基礎や4種目の技術などを泳力別に習得するクラス。
	マスターズ		60分		マスターズ大会、トライアスロン等の出場を目標に、競技メニューを行なうクラス。
	らくらくスイム		45分	50歳以上の男女	中高年の方を対象とし水泳の基礎と遊びを取り入れながらゆっくり楽しむクラス。