

		レッスン名	強度	難易度	内容
スタジオプログラム	エアロビクス	初級エアロ	★★	★★	シンプルなステップの組み合わせを楽しむクラスです。
		エアロ50	★★	★★	50分間、全身をバランス良くリズムカルに動かします。時間が少しだけ長くなるだけでも、脂肪燃焼効果がより期待できます。
		オリジナルエアロ	★★	★★★	エアロビクスダンスに慣れた方を対象とした、インストラクターオリジナルの複雑な振り付けを楽しむクラスです。
		ステップ50	★★	★★	簡単な昇り降り運動を中心とした初心者向けのクラスです。
	ダンス	ハワイアンフラ	★★	★★	ハワイの舞踊をアロハの心を持って、自然・人への愛を身体で感じ喜び感謝し踊ります。「フラ」はハワイ語で手の踊りとも言われています。
	体幹・姿勢	リセットヨガ	★	★	1週間の疲れを癒し身体を整えます。身体と心のリセットしましょう。
		健康ヨガ	★	★	簡単なポーズで心地よく全身をリフレッシュします。心と身体の不調を整える効果があり、健康なカラダを作ります。
		ヨガ	★	★	伝統的な古代インドで発祥した健康法です。心と身体、気を調和させることによって体調を整えていきます。基本となる動きと呼吸法の習得を中心に行います。
		ひきしめヨガ	★	★	呼吸と身体の動きを意識しながらヨガポーズをとり、美しい体型を目指します。心と身体のリフレッシュにも効果的です。
		ピラティス	★★	★	独自の呼吸法を用いながら、ストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉をしなやかで、丈夫になるように整えていきます。
		バランスボール	★	★★	バランスボールを使って、おなか周りのバランスはもちろん、様々な動作により身体全体の安定性を高め、姿勢や機能の改善を目指すエクササイズです。
		スムーズモーション	★	★	筋膜をほぐしてカラダの動きをスムーズにするファンクショナルトレーニング。痛みやコリ、ケガの予防効果も期待できます。
		コアヒーリング	★	★	円柱形のボールを使用して体幹部(コア)の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットしていきます。力を抜く、揺り動かすという感覚をぜひ体感してください。
	燃焼	レッツラン&ウォーク	★	★	ランニングとウィーキングをする為の身体作りと、正しい姿勢・フォームで楽しく歩いて走りましょう。
健康体操	らくらく健康体操	★	★	ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動による運動不足解消、健康作りを行います。	
	リフレッシュ体操	★	★	体操・ストレッチ・レクレーションを交えた運動で体力・健康作りを行います。	
	そう快体操	★	★	ストレッチ・筋力トレーニングで、肩こり・膝痛・腰痛改善。身体をスッキリ引き締め、しなやかな姿勢の美しさを目指します。	
プールプログラム	運動	アクアビクス	★	★	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を存分に利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう。
		水中歩行	★	★	水の浮力、抵抗を感じながら、膝や腰の負担が少なく様々な方法で水中を歩くプールレッスンです。
	スイミング	水泳教室	★★	★	水泳初心者・中級者を対象にクロール・背泳ぎの練習をします。
		中級水泳	★★	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習をします。初心者の方にも入って頂けます。
		初心者水泳	★	★	泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中で身体をうまく動かす練習も行います。
		背泳ぎ	★	★	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要な様々なテクニックを練習します。
		バタフライ	★	★	バタフライの基本や泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。
初級水泳(クロール)	★	★	クロールの基本や泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身につけましょう。		
マスターズ	★★	★★★	飛び込みや各種ターン練習を中心に、大会に向けてのトレーニングを行います。		