

		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。身体と心を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。
		やさしいヨガ&ストレッチ	★	★	呼吸と動きを合わせ自身の体を内観し、心と身体のバランスを整えます。セルフマッサージも加え自分を労り、心地よく一緒に体を動かしていきましょう。
基礎代謝UP巡りヨガ		★	★	消費エネルギーの多い内臓にアプローチ。セルフマッサージも加え体内の巡りをよくします。	
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。		
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・レクリエーションを交えた運動で体力・健康作りを行います。	
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。
		バタフライ	★	★	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、バタフライ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。
		平泳ぎ	★	★	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、平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。
		クロール	★	★	姿勢作り・キック・腕の動きなどの基本練習と一緒に、クロール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。
初級水泳	★	★	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し身につけましょう。		
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。		