

2023年	プログラム名	プログラム説明	定員	レベル
エアロビクス	エアロビクス	フィットネスの王道！楽しみながら心肺能力を強化！	40人	★
	たのしくエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に全身を使って楽しく身体を動かすクラスです。	40人	★
	マンスリーバラエティエアロ	コンディショニング系やシェイプアップ系など、様々なエアロビクスを月替わりで行います。	40人	★
	スッキリエアロ	少しエアロビクスに慣れてきた方にオススメです。	40人	★ ★
	格闘技系エクササイズ	ボクシング等の格闘技の動作を中心に、フットワークなどの要素を取り入れた有酸素プログラムです。	40人	★ ★
	エアロ50	エアロビクスに慣れ、さらに様々なフットパターンを楽しみたい方にオススメのクラスです。	40人	★ ★ ★
ステップ	やさしいステップ	ステップの昇降の動きを楽しみながら汗をかくクラスです。	29人	★
	ステップ50	ステップ台を使った、しっかりと汗のかけるクラスです。	29人	★ ★
ダンス	ポルドブラ	バレエの動きを基に、姿勢・筋力・柔軟性をUPするリラクゼーションクラスです。	40人	★
	ZUMBA	ラテン系の音楽を中心に様々なジャンルのダンスを取り入れた脂肪燃焼に効果的なクラスです。	40人	★ ★
ヨガ	ヨガ	話題のヨガで心も身体もスッキリさせましょう。	40人	★
	ヨガストレッチ	体のバランスや姿勢を整える、ゆったりとしたヨガです。	40人	★
	フローヨガ	流れるようにポーズを繋げて、基礎体力、心肺機能、柔軟性の向上を目指すクラスです。	40人	★
	のびのびヨガ	初心者の方でも気軽に受けられるヨガレッスンです。	40人	★
	リセットヨガ	ゆっくりの呼吸で調息。ていねいに身体をほぐして整え、リセットしていくヨガです。	40人	★
	ウェープリング骨盤矯正ヨガ	ウェープリングのツールを使って筋膜リリース、肩こり解消、姿勢を整えるヨガです。	40人	★
	ボディメンテナンスヨガ	肩こり、膝、腰の痛みをセルフメンテナンス！自身の体を見つめ直し調整するヨガです。	40人	★
	体幹ヨガ	身体の芯を整え、腹筋・背筋のバランスを良くし、姿勢を整えながら引き締めを目指します。	40人	★ ★
コンディショニングヨガ	ヨガに筋力トレーニングの要素を加えたレッスンです。	40人	★ ★	
コンディショニング	健美操	心と身体を健やかに美しくコントロールしていく健康体操です。	40人	★
	エアロフット	素足で行うエアロビクスとフットコンディショニングで、「あし」から身体を整えま	40人	★
	JSAボールエクササイズ	小さなボールを使い、簡単な動きで関節の動きを滑らかにしていきます。	40人	★
	ボディコンディショニング	ダンベルやボールを持ちながら音楽に合わせて体を動かしていくクラスです。	40人	★
	姿勢矯正	姿勢をきれいにし、肩こり・腰痛などを修正していきましょう。	40人	★
	背骨コンディショニング&ヨガ	背骨の歪みを整え、肩こり・腰痛・膝痛・内臓の不調を改善するセルフ調整プログラムです。	40人	★
	青竹ふみ体操	姿勢調整し、青竹ふみで体の代謝を高めていく、体質改善・冷え性対策の健康体操です。	40人	★