

カテゴリー		講座名	対象	定員	靴□	内容
フィットネスラボ	燃焼系	ZUMBA	16歳以上	15	●	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスクラスです。楽しみながらたくさん汗がかけます。
		Group Fight 45	16歳以上	15	●	格闘技とボクシングの動きを融合させたクラスです。心肺機能向上・脂肪燃焼・ストレス解消に効果的です。
		脂肪燃焼エアロ	16歳以上	15	●	シンプルな動作で全身をバランスよく動かします。筋トレも行っていき、シェイプアップにも効果的です。
	調整系	ヨガ	16歳以上	17	×	呼吸・ポーズ・瞑想からなる、心身の内外に様々な効果が期待できるクラスです。
		リラックスヨガ	16歳以上	17	×	ポーズで身体の不調を改善し、呼吸法で自律神経を整えていきます。心とカラダを優しく癒やしていくクラスです。
		ヴィーナスヨガ	16歳以上	17	×	呼吸とポーズを連続して行い、新陳代謝を高め体内浄化と心身を強化します。元気なココロと若々しい美ボディを目指しましょう！
		フローヨガ	16歳以上	17	×	ヨガのポーズや呼吸法を通して身体と繋がり、内側から健康的な心と身体を目指していきます。初心者の方、身体の硬い方、健康な身体と心を目指す方、皆さん大歓迎です！
		はじめてヨガ	16歳以上	17	×	ゆっくりとしたペースで、基本的なヨガのポーズや呼吸法を練習します。初めてでも落ち着いてヨガを楽しめる初心者の方向けのクラスです。
		シェイプヨガ	16歳以上	17	×	太陽礼拝のポーズを連続で行うヴィンヤサヨガ。全身の代謝を上げながら、身体を引き締めます。
		リフレッシュヨガ	16歳以上	17	×	ゆったりと全身の筋肉を活性化させ自然治癒力を高めます。ストレスを解消し心身共にリフレッシュできます！
		ヘルシーヨガ	16歳以上	17	×	ホルモンバランスや、自律神経を調整して代謝アップさせ健康な身体を作ります。様々なポーズにトライしたい方にオススメです！
		ピラティス	16歳以上	17	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、インナーマッスルを強化するクラスです。
		ピラティスストレッチ	16歳以上	17	×	骨盤・背骨・肩甲骨を中心に姿勢矯正を行い、ストレッチで柔軟性を高めるクラスです。
		アクティブフィットネス	16歳以上	17	●	ボール体操・リズム体操・ストレッチを行い体力向上を目的としたクラスです。
		バレトン	16歳以上	17	×	フィットネス・ヨガ・バレエの動きを行います。筋力・柔軟性・バランス向上・ダイエットに効果があります。動きはシンプル。たっぷり汗をかけます。
		健康体操	16歳以上	17	●	体をすみずみまで伸ばしたり、筋力アップや身体を引き締める運動を行うクラスです。日頃の運動不足を解消しましょう。
		姿勢改善体操	16歳以上	17	●	肩甲骨を中心に姿勢改善を行い、体幹を正しく使い、-5歳の健康で美しい姿勢を目指しましょう。
		肩こり腰痛解消体操	16歳以上	17	×	肩こり・腰痛の原因や改善方法を説明しながら、簡単なエクササイズを行うクラスです。予防にも効果的です。
		フラダンス	16歳以上	17	×	フラのハンドモーションと音楽にマッチした振りを楽しむクラスです。フラガールになった気分も楽しめます。
		はじめてのクラシックバレエ	16歳以上	17	×	バレエの基礎を練習しながら、音楽に合わせて優雅な振りを楽しんでいきます。踊りながら、しなやかな筋肉・綺麗な姿勢を作っていきましょう！
太極拳	16歳以上	17	×	ゆったりとした円運動で気血の流れを良くし、肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できるクラスです。		
カテゴリー	講座名	対象	定員	ゴーグル	内容	
プール	はじめてアクア	16歳以上	22	×	水中歩行と簡単なアクアビクスの基本動作を音楽に合わせて、全身運動を行うクラスです。水中運動を始めてみたい方、初心者におすすめです。	
	アクアビクスオレンジ	16歳以上	22	×	水中で音楽に合わせて、楽しみながら全身運動を行うクラスです。初心者でも気軽に参加出来ます。	
	腰痛・膝痛改善運動	16歳以上	22	×	水中では関節に負担をかけずに運動ができ、無理なく筋肉を鍛える事ができます。	

その他クラス・・・高校生(16歳)以上