

グループエクササイズ・クラス説明

2021/4～

エアロビクス系			強度	難易度
チャレンジエアロ 【初心者向け】	30分	エアロビクスがはじめての方向け 初級編で走る動作は含まれません	2	2
シンプルエアロ 【初～中級者向け】	40分	基本動作の習得を目指す方にオススメ 走る動作はありません	3	3
ミドルエアロ 【中～上級者向け】	50分	エアロビクスに慣れてきた方や ステップアップを目指す方にオススメ	4～	4～
エンジョイエアロ	50分	オリジナルのエアロビクスで、楽しく汗をかき、 ストレス発散、シェイプアップを目指します	4～	4～
ダンスエアロ	50分	エアロビクスとダンスのミックスアレンジクラス 音楽に合わせて楽しみましょう！	4～	4～

ステップ系			強度	難易度
チャレンジステップ 【初心者向け】	30分	ベーシックな動きで持久力UP ジャンプや回る動作は含みません	2	2
シンプルステップ 【初～中級者向け】	40分	基本動作の習得を目指す方にオススメ 初中級者の方向けのクラス	4～	4～
ミドルステップ 【中～上級者向け】	50分	基本をマスターしたい方にオススメ ステップに慣れてきた方向けのクラス	4～	4～

コンバット（格闘技）系			強度	難易度
ファイティング インパクト	50分	シャドーボクシングとキックで全身を 引き締めるエクササイズ	2	2
キックボクシング エクササイズ	50分	キックボクシングの動きを取り入れた 全身シェイプアップエクササイズ	3～	2

太極拳系			強度	難易度
太極舞	50分	中国の伝統武術や太極拳をベースとした 無理なくできるダンスエクササイズ	1	1
太極拳24式	50分	ゆっくりとした動作で呼吸を整える 太極拳入門編クラス	1	1
太極拳24・32式	50分	24式と32式をあわせたクラス 初心者にも慣れてきた方にもオススメ	1～2	1～2
太極拳48式	50分	ゆっくりとした動作で呼吸を整える 太極拳に慣れてきた方向けのクラス	2	2

バレエ【女性限定】			強度	難易度
はじめてバレエ	30分	バーを使わないフロアバレエ はじめての方でも分かりやすいクラス	1	1
ボディメイクバレエ	50分	バレエの動きで美しい体作りを目指す 女性限定クラス	1	1～

アクアビクス系			強度	難易度
アクア コンディショニング	20分	ヌードル・グローブ等の抵抗具を使い 基礎代謝と筋力アップを目指すクラス	1	2
水中ウォーキング	30分	水中でのいろいろなウォーキングで 有酸素運動をおこなっていくクラス	1	2
ウォーキング &ヌードル	30分	ウォーキングとヌードルを使う手軽な 水中エクササイズクラス	1	2
アクア30 / 40	30分/40分	水の特性を活かした水中エアロビクスクラス シェイプアップにもオススメ	1～2	2
アクアグローブ	30分	グローブを使用することで抵抗力UP 音楽に合わせて楽しく動きます	2～3	2
アクアベーシック	45分	水の特性を活かした、身体バランスや 柔軟性向上等を目指す水中運動クラス	1	1

スイムスキル系			強度	難易度
はじめてスイム	30分	け伸び、バタ足、息なしクロールの 練習をおこなう 初心者向けのクラス	1	1
クロール（初級）	30分	水に浮き、バタ足などで進むことができる方 向けの クロール習得を目指すクラス	2	2
はじめて4種目	30分	4泳法を習得したい方対象のクラス 月毎に種目を変更しておこないます	2	2
クロール（中上級）	30分	クロールが泳げる方対象のクラス クロールの上達を目指していきます	3	3
4種目（中上級）	30分	各種目25m以上泳げる方対象のクラス 上級の泳法を身につけていくクラス	3～4	3～4

アクティブシニアプログラム			強度	難易度
姿勢改善	40分	骨盤や背骨まわりを弛緩させて 正しい姿勢を目指していくクラス	1	1

ファンクショナル（機能改善・調整）系			強度	難易度
ウェーブストレッチ	20分/30分	ウェーピングを使ったマッサージや ストレッチでからだの調整をおこないます	1	1
ストレッチポール	20分/30分	ストレッチポールを使って姿勢を整え 肩こり・腰痛を改善していくクラス	1	1
体幹コンディショニング	20分	バランス力・筋力・運動性を高めて 動かしやすい身体を目指すクラス	1～	1～
ストレッチ& コンディショニング	40分	ストレッチと簡単な動作で身体を 動かしやすくするクラス	1	1
マットサイエンス	40分	ヨガ、ピラティスを融合させたクラス 体幹部を強化したい方にオススメ	2	2
骨盤ストレッチ	50分	深い呼吸とともに骨盤を中心に動かして 身体の深層部からほぐしていくクラス	1	1
Q-renボディメンテナンス 骨盤体操	50分	骨盤を中心とした身体の歪みや バランスを整えていくクラス	1	1
ビューティペルヴィス	50分	骨盤の動きを良くしたい方にオススメの 美容と健康のためのクラス	1	1
アロマストレッチ	50分	アロマの香りでリラックスしながらおこなう リラックス系のストレッチクラス	1	1
ボディリセット	50分	筋肉や関節を本来の良い状態に 戻していくことを目的とするクラス	1	1
ピラティス	50分	からだの深層部を鍛えていき 体幹部のバランスを整えていくクラス	2	2

ヨガ			強度	難易度
ヨガ	50分	呼吸法とポーズ中心のクラス 心身のリラックスと調整力向上のクラス	1	1
アロマヨガ	50分	アロマの香りの中でヨガをおこない よりリラックス効果を高めていくクラス	1	1
リラクゼーションヨガ	50分	無理なく簡単なポーズで心身のリラックス、 ストレス解消に効果的なクラス	1	1
アクティブヨガ	50分	流れるようにポーズをおこなっていく 静と動が融合したヨガのクラス	3	3

ダンス系			強度	難易度
はじめてフラ	40分	フラダンスがはじめての方向けで、 分かりやすく、初心者でも楽しめるクラス	1	1
ラテンエクササイズ	50分	ラテンの基本動作が中心のエクササイズ 情熱的に汗をかいていきましょう	2～3	3
RITMOS	50分	ヒップホップ、ラテン、ジャズなどにより 構成されたダンスプログラム	3～4	3～4
ZUMBA	50分	ラテン系の音楽とダンスを融合 創作されたダンスフィットネスエクササイズ	3～4	3～4
REEJAM	50分	エアロビクスの基本動作にHIPHOP等を 組み合わせたダンスフィットネスエクササイズ	3～4	3～
JAZZダンス	50分	前半はダンスの基礎とストレッチ、後半に 音楽に合わせた振り付けをおこなうクラス	1	2
JAZZ&HIPHOP	50分	JAZZとHIPHOPで構成されたプログラム 初心者の方でも楽しめるクラス	1～2	1～2
フィットネスフラ	50分	フラダンスの動作と有酸素運動を 融合したエクササイズのクラス	1	1
フラ	50分	伝統あるハワイのフラダンスのクラス 初級者から中上級者までオススメ	1	2

筋コンディショニング系			強度	難易度
おなかシェイプ	20分	お腹中心の体幹トレーニング 姿勢向上や筋力アップにオススメ	1～5	1
下半身シェイプ	20分	下半身に特化したトレーニングで シェイプアップを目指します	1～5	1
ボールエクササイズ	40分	ソフトジムボールを使って筋力・バランス力UP 動かしやすい身体を作りましょう	1～	1～2
ボディシェイプ &ストレッチ	50分	全身のトレーニングとストレッチのクラス シェイプアップしたい方にオススメ	1～5	1～