

★ワンコインレッスンのご案内 (1回：市内500円／市外1,000円)

プログラム名	対 象	時 間	内 容
■エアロビクス・ステップ			
シンプリーエアロ&ストレッチ	初心・初級者	40・60	簡単で基本的な運動を繰り返し、体づくりをしながら有酸素運動を行うクラスです。(40分クラスはストレッチは無し)
シェイプエアロ&ストレッチ	初・中級者	60	「歩く」動作を基本に膝や腰への負担を抑えて有酸素運動を行います。エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。
■ダンス系			
ZUMBA&ストレッチ	どなたでも	60	ラテン系を中心とした世界の「音楽」と「ダンス」、それにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズです
■コンディショニング系			
ボディケアコンディショニング	どなたでも	45	呼吸法やストレッチにより、自律神経を整え心と身体の調和を図ります。 骨盤体操等を組合せ、身体のゆがみを正しい方向に導いていくボディケアをしながらリラクゼーションしていただきます。
らくらくピクス&コンディショニング	どなたでも	60	簡単な有酸素運動を行った後、体を調整するコンディショニング(簡単な筋カトレーニング)を行います。 初めての方でも安心して参加できるプログラムです。
コアクロス	どなたでも	30	体の中心となる体幹部分(コア)を集中的に鍛え、体の機能を高めるクラスです。
■LesMills			
BODYPUMP	初心者～上級者	60	音楽に合わせて簡単なバーベルエクササイズを繰り返し行い、全身をシェイプアップします。 約5分に1度、重さはご自身の体力に合わせて変更をしていただけます。ご自身の体力に合わせてご参加いただけるクラスです。
BODYCOMBAT	初心者～上級者	60	エネルギッシュな音楽に合わせて簡単な格闘技の動きを繰り返して行うシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
BODYBALANCE	初心者～上級者	45・60	ヨガや太極拳の動きをもとに、コアの強化や柔軟性を高め、しなやかな身体を手に入れます。 その日の体調に合わせて動きを調整して、クラスを楽しんでいただけます。
BODYATTACK	初心者～上級者	60	まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトです。 最大730カロリーを燃焼させるトレーニングは、達成感で一杯にしてくれます。
BODYJAM	初心者～上級者	60	BODYJAMは音楽とダンスの究極の組み合わせです。ハウス、ヒップホップ、ドラム音、トラップミュージック... すべてのエレクトロニクスダンスミュージックこそが、BODYJAMのソウルです。
■Radical			
X55 (エクストリーム フィアファイブ)	初心者～上級者	60	ステップ台や、軽い重りなどの道具を使って、全身の有酸素&無酸素トレーニングを行うプログラムです。 短時間で効果的なトレーニングができるように、そしてハードなトレーニングでも笑顔で楽しめるように、プログラム全体に 様々な仕掛けがあります。X55特有の、充実感と爆発的な楽しさを味わってください。
MEGADANZ	初心者～上級者	60	ポップ、ラテン、Hiphop、レゲトンなど、様々なジャンルのダンスを、楽しめるプログラムです。 振り付けや、クラスの構成は非常にシンプルですので、ダンスに慣れていない方でも、音に合わせて踊る楽しさを存分に 味わっていただけます。