

		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	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。
		コンビネーションエアロ ロ-	★★	★★	シンプルなステップを楽しむクラスです。
		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	かんたんヨガ	★	★	深い呼吸とポーズで心地よい伸びを感じながら体の内部にアプローチしていきます。
		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。
		ピラティスヨガ	★	★	ヨガのレッスンに少し慣れた方を対象としたプログラムです。自分自身の身体に意識を向けて運動するピラティスとpヨガの要素を取り入れ、ボディメイキング効果の高いヨガです。
		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。
		スムーズモーション	★	★	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。
		コアヒーリング	★	★	円柱形のポールを使用して体幹部(コア)の緊張を取り除き、本来の自然な状態にリセットしていきます。力を抜く、揺り動かすという感覚をぜひ体感してください。
		小顔&ビューティ-EX	★	★	頭・顔・首周りのセルフマッサージ、顔面筋のトレーニングと美しくなる為のエッセンスがギュッとつまんだ簡単エクササイズです。
健康体操	脳トレ エクササイズ	★	★	運動で身体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にしていきます。	
	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。	
	そう快体操	★	★	ストレッチ・筋力トレーニングで、肩こり・膝痛・腰痛改善。身体をスッキリ引き締め、しなやかな姿勢の美しさを目指します。	
プールプログラム	運動	水中エクササイズ	★	★	水の浮力・抵抗・圧力を利用したエクササイズで、膝や腰への負担が少なく、水に顔をつけることもないので、どなたでも参加して頂けます。
	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。
		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。
		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。
		バタフライ	★	★	バタフライ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。		