

○ エアロピクス 脂肪を燃やすには、やっぱりエアロ！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
スタートエアロⅡ	30、45	☆	190kcal	初心者、はじめての方におすすめのクラス。エアロピクスの基本のステップを覚えま す。Iでは基本をしっかりお身に付け、IIではシェリシカニカニ動きも取り入れて楽し みます！
やさしい ステップ	30	☆	160kcal	初心者、はじめての方におすすめのクラス。基本のステップ運動を覚えませ
ラテンエアロ	45	★〜★★	210kcal	初級〜中級クラス ラテンエアロピクスです。ラテンのリズムと振りで、明るく楽しく 踊りましょう。
ラテンエアロ & ZUMBA	45〜55	★〜★★	350kcal	初級〜中級クラス ZUMBAとは、ラテンの音楽でリズムに合わせて踊るエクササイズ です。経験やレベルに拘わらず、どなたでも楽しくパーティーのような雰囲気と踊れま す！
ラテン&ZUMBA + cool down YOGA	75	★〜★★★	400kcal	ラテン&ZUMBAで約60分、思いっきり楽しんだ後には、クールダウンやストレッチと してのYOGAを取り入れていきます。動→静の動きで心身ともに気持ちよくられます！
ラテンSTEP & 骨盤EX	45	★〜★★	350kcal	STEPエクササイズにラテンの動きをつけたクラスです。いつもとはちょっと違った 音楽と雰囲気ラテンのSTEPをお楽しみ下さい！最終には、話題の骨盤エクササイズ も取り入れ、しなやかに美しい腰回りを目指しましょう！
フラエクササイズ	45	★〜★★	150kcal	伝統的なフラダンスの動きをアレンジし、骨盤のほくしゃ、お股まわりを引き締める効果 のあるフラの動きで楽しくシェイプアップしましょう！どなたでもOK！
バーシックLow	45	★☆	180kcal	初級クラス エアロピクスの入門クラスです。リズムに合わせて簡単なステップを覚え ます。 膝、腰に負担のないクラスです。
バーシックHi	45	★☆	230kcal	初級クラス エアロピクス。簡単なステップのジョギングが入る入門クラスです。
バーシックLOW & Hi	45	★☆	210kcal	初級クラス エアロピクス。簡単なステップのコンビネーションから、ジョギングも入 れたステップコンビネーションを行います。
バーシックSTEP	45	★☆	220kcal	初級クラス ステップ台（踏み台）を使ったクラスです。簡単なステップを組み合わ せていきます。
バーニングLow	45、60	★★	250・310kcal	中級クラス ローインパクトで脂肪を効率よく燃焼させましょう。
バーニングHi	45	★★☆	330kcal	中級クラス ロー&ハイの組み合わせ 持久力、筋力を高めより効率よくカロリーを消 費しましょう。
STEPテクニック	45	★★	270kcal	中級クラス ステップ台を使いステップの豊富な運動量とバリエーションで楽しませ ましょう。
バーニングヒートMIX	60	★★★	380kcal	上級クラス エアロピクス 様々な動きの組み合わせを覚え、脂肪燃焼を促進します。
J-POPエアロ	45	★★	250kcal	皆さんもきっと聞いたことのあるJ-POP音楽とエアロピクスを組み合わせたレッスンで す。初めての方も、エアロ好きな方も新たな刺激で楽しめること間違いなしです！

○ コア系 ヨガ・ピラティス、話題のグラビティをはじめ、美しい身体、カッコ良い身体を作って健康体を目指します。

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
BOSUバランス	30	★★	190kcal	BOSUを使用し、関節周囲の筋力、柔軟性、反応性を高める総合的なトレーニングをし ていきます。初級者から上級者まで楽しみながら、バランス感覚を養っていきます。
ピラティス	45、60	★	160・200kcal	ピラティスの基本を習得し、基礎体力をアップさせるクラスです。シェイプアップ効果 が期待できます。
グラビティグループ	45	★〜★★	390kcal	GTSを使用し、筋力や持久力をアップさせる独特のエクササイズとなります。音楽に 合わせて楽しく身体を動かしましょう。
ルーシーダットン	45	★〜★★	180kcal	タイ語で「山入体操」と呼ばれる健康法。血液やリンパの流れに影響する「足」を刺激 するポーズが多く、足腰せや、お股周りのダイエットにも効果的。初心者でも体に効果 が得れやすい！
スピリチュアルYOGA ②	60	★〜★★	230kcal	スピリチュアルYOGAは、身体だけでなく心の部分にも光を当てた精神性豊かな YOGA。呼吸法とアーサナにより自身を癒していく自己鍛錬のクラスです。
バレトン	45	★〜★★	160kcal	規定で行うダンス系のワークアウトです。フィットネス・バレエ・ヨガの動きを続けて 流れるように行います。
YOGAストレッチ	45	★	120kcal	ヨガの要素を取り入れながら行うストレッチです。YOGAを始めた方、気持ちよく 身体を伸ばしたい方にお勧めです。
スタンダード YOGA	60	★☆	190kcal	初心者向きヨガ、20種類以上の基本ポーズを覚え、美しい身体をめざします。
リラックス YOGA	45	★☆	140kcal	初心者向きヨガ。呼吸法&ポーズを覚えていきます。
ハーモニック YOGA Start	30、45	★	110・130kcal	ハーモニックYOGA Startは、関節インストラクターが考案し、種別登録をしたプログ ラムです。初心者、YOGAが初めての方でも安心！気持ちよく身体をほぐしていきま す！
ハーモニック YOGA Basic	45、60	★★	150・175kcal	ハーモニックYOGA Basicは、関節インストラクターが考案し、種別登録をしたプログ ラムです。初級クラス 呼吸と体のバランスを覚えて、しなやかな体をつくれます。 ハーモニックYOGA チャレンジは、関節インストラクターが考案し、種別登録をしたプ ログラムです。中級クラス 難しいポーズにチャレンジしながら体力、筋力を高めま す。
ハーモニック YOGA チャレンジ	45、60	★★☆	180・223kcal	
アクティブYOGA	60	★★★	278kcal	筋力の強化、柔軟性を高め、心をすっきりさせます。バランス感覚もアップします。
アシュタンガYOGA	90	★★★	312kcal	ダイナミックなヨガ 気持ちよく汗をかきたい、引き締まった健康な身体を手に入れたい方に向 いています。心をスッキリさせ、活力を増加させましょう。YOGAマットが必要。

○ 格闘技 格闘技はストレス解消に最適！ハンチにキック！気軽にチャレンジ！！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
太極拳	60	★〜★★	190kcal	優美でゆったりとした動きを身につけ、心身共に相乗効果をねらいます。
△エタイ エクササイズ	60	★〜★★	350kcal	カッコいいハンチやキックを楽しむクラスとなります。シェイプアップとストレス解消 に効果的！！
△エタイエイト	45	★〜★★	220kcal	「格闘技の芸術」と呼ばれる△エタイを、ダイエット向けにアレンジしたエクササイズ です。ダイエットとストレス解消はもちろん、護身術の習得も出来る一石三鳥のエクサ サイズです。
キック1	30	★☆	220kcal	キックボクシングのハンチとキックを安全な形で取り入れた脂肪燃焼効果の高い入門編 です。ハンチとキックの基礎を行います。
カーディオキック ボクシング	45	★☆	300kcal	キックよりもう少し強度が高く、カーディオキック2よりも少し強度が低いプログラムで す。基本的なキックやハンチを45分間でしっかりと身に付けて汗をかくていきま す。
カーディオキック ボクシング2	45	★★	400kcal	簡単なコンビネーションを取り入れ、脂肪燃焼効果を高めていきます。キック1になれ た方に！
カーディオキック ボクシング3	60	★★★	500kcal	ハンチとキックの動きを取り入れたコンビネーションを取り入れ、有酸素効果も上げた もっとも強度の高いクラスになります。

○ アクアピクス

水中運動で脂肪燃焼・筋力アップ！更にウォーターパーワーでリラックス！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
ウォーキング	15〜30	☆	180kcal	簡単な歩く動作を基本とし、水中を移動しながら行う全身運動。内面の筋肉に働きか け、美しい姿勢を作るのに必要な筋力を強化するクラス。
ウォーク&ジョグ	30	★	190kcal	ウォーキング中級のクラス。水中で早歩きやジョグを行い効果的にカロリーを消費し ましょう。
ヨーガ	30	★	180kcal	水中で行うヨガクラス。水中では浮力により関節可動域が広がりがやすく、水が体をサ ポートしてくれるので転倒の心配がなく、簡単なポーズが達成できます。
ポティシェイプアック	45	★	300kcal	シェイプアップを目的にウォーキングや様々なステップを組み合わせたクラスとなりま す。
アクアスプラッシュ ダンスⅡ	45	★〜★★★	320kcal	脂肪燃焼効果の高い水拍で、様々なバリエーションを取り入れながらだいたみくくに 動くクラスです。
アクアピクス	30、45	★〜★★	210・300kcal	色々なステップバリエーションを組み合わせ、楽しみながら行う有酸素運動。
AQUAオリジナル	30、45	★〜★★★	220・310kcal	ヌードル、リング、ミットなどを使いより早いシェイプアップ効果を狙います。

○ スイミング

カッコよく、きれいに泳ぐ。

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
スイムカナヅチ	30	☆	160kcal	超初心者向けのクラス。水の苦手克服、水慣れを目指す方に超おすすめのクラスです。
水慣れ	30	☆	189kcal	初心者向けのクラス。パタ定やクロールの基本的な腕の動きを練習していきます。
クロール①	30	☆	230kcal	基本的な泳ぎの姿勢をマスターして、クロールに必要なバランス感覚を養います。
クロール②	30	☆	450kcal	ムリ、ムダをなくし、カッコ良くキレイにクロールを泳ぎます。
平泳ぎ	30	☆	320kcal	平泳ぎのキック動作・フル動作の基本を習得します。北島みどりに泳ぎたい！という方 はぜひ！
水泳部	30	★★	620kcal	ホントの部活ではありません(笑)。仲間をつくりながら、上達を目指します。みんな で内容を決めながら行っています。加々25m泳げればOK!
バタフライ	30	★★	340kcal	バタフライの基本となるフォームや動きの練習を行います。

○ シェイプアップ

道具を使って、身体をひき締めたりコンディショニング向上。

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
気軽に筋コン	45	★〜★★	270kcal	ダンベルやチューブ、BOSUなどを使用し、楽しく気軽に筋力トレーニングをしていき ます！
シェイプMAX	30、45	★〜★★	330・370kcal	専用のバーベルを使用し音楽に合わせて筋力向上！を目指しましょう。

○ ダンス

音楽に合わせて踊って踊ってのたのしみです！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
HIP HOP	45	★★	250kcal	HIP HOPの入門クラスです。 基本動作を覚えて楽しく踊りましょう。

○ リフレッシュ

身体のバランスを整えたり、関節可動域を広げていきます。疲労回復効果あり！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
コアオリジナル	45	☆	160kcal	専用のボールを使い、筋肉のこり、歪みをほぐします。さらにほぐれた身体に新たな筋 肉を再教育し、本来の姿勢を取り戻れにくい強いカラダをつくれます。
健康操	60	☆	150kcal	健康体操です。どなたでも簡単に気持ちよく身体を動かせます。
バランスボール	40	☆	160kcal	バランスボールに乗ることで、身体のバランス能力を養ったり、小さな筋肉にも刺激を 与えていきます。
コンディショニング	15	☆	130kcal	現在の体力を維持し、からだを調整しくクラスです。
ゆがみリセット	45	☆	120kcal	身体のゆがみを治していく姿勢をゆっくりに行っていきます。1日の終わりに身体をリ セットすることで、元気に明日を迎えられますよ！
フットセラピー & リラクゼーション	45	☆	120kcal	足裏のリンパマッサージと、ゆっくりにとしたリズムで行うストレッチを組み合わせて 行います。誰でもセッタイに気持ちよいプログラムです！

強度・難易度

★ …1 ☆ …0.5

※…リアルオリジナルプログラム

消費kcal目安を表示しました。脂肪1gは9kcalです。あなたの目標体脂肪量にするには、あと何kcalの運動が必要かな?ぜひ参考にしてください!