

○ **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せす。Iでは基本をしっかり身に付け、IIでは少しテクニカルな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す。
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、明るく楽しく踊りましょう。
オリジナル フィットネスダンス	45	★～★★	260kcal	初級～中級クラス ラテン系の動きを中心としたエアロピクスです。男性も女性も楽しみながら思いっきり動けるようにオリジナルの動きを構成しました。
nani aloha	45	★～★★	230kcal	骨盤を中心として動く、フラダンスとフィットネスを融合させたレッスンです。自分の好きな曲を見つけ、その曲が持っている風情を感じて動いてみてください。
骨盤エクササイズ	45	★～★★	350kcal	骨盤のゆがみを直し、身体のバランスを整えていくエクササイズです。結核汗が出ます！初めての方向も楽しみます！
脂肪燃焼エアロ	45	★～★★★	350kcal	脂肪燃焼に効果的な強度と動きを組み合わせたエアロピクスです。しっかりと脂肪を燃やし、シェイプアップしたい方にオススメです。
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、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を楽しみシェイプアップしましょう！どなたでもOK！
ベーシック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。
ベーシック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。
ベーシック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みましょう。
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。初めての方向も、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行います。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、50	★～★★	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「仙人体操」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的。
ルーシーダットン アドバンス	45	★～★★	220kcal	ルーシーダットンよりも、さらにダイナミックな動きを取り入れたクラスです。ルーシーダットンに慣れ、少し難しい動きにもチャレンジしたい方にオススメです。
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磨いていく自己鍛錬のクラスです。
YOGAストレッチ	45	★	120kcal	ヨーガの要素を取り入れながら行うストレッチです。YOGAを始めたい方、気持ちよく身体を伸ばしたい方にお勧めです。
ヴィンヤサー YOGA	55	★★☆	240kcal	アーサナを、呼吸によって流れるように連続的につなぎ合わせながら、心と身体、呼吸を結びつける身体の強化や柔軟性の向上、心の強さやエネルギーを高めるYOGAスタイル。アーサナではモディフィケーション(軽減)も取り入れますので初めての方でも安心して行えます。
癒しのYOGA	45、60	★★★	150、200kcal	ポーズ・呼吸・瞑想により、心と身体を磨き上げて癒されていきましょう。
ハーモニック YOGA Basic	45、60	★★	150・175kcal	ハーモニックYOGA Basicは、阿部インストラクターが考案し、商標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整えて、しなやかな体をつくります。
ハーモニック YOGA チャレンジ	45、60	★★☆	180・223kcal	ハーモニックYOGA チャレンジは、阿部インストラクターが考案し、商標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。

○ **格闘技** 格闘技はストレス解消に最適！パンチにキック！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	優雅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。
ムエタイ エクササイズ	60	★～★★	350kcal	カッコいいパ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！！
キック1	30	★☆	220kcal	キックボクシングのパ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。パンチとキックの基礎を行います。
KICK BOX	45	★☆	300kcal	ボクシングスタイルが中心のエクササイズです。ボクシングの動きは、背中を中心にシェイプアップ効果が期待できます。
カーディオキック ボクシング3	60	★★★	500kcal	パ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、有酸素効果も挙げたもっとも強度の高いクラスになります。
ムエボクササイズ	45	★～★★	200kcal	パンチを備えたままで行うムエタイ式のボクササイズです。強度はきつくないので、中高年の方にもおすすめのクラスです。

○ **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群を強化するクラス。
ウォーク&ジョグ	30	★	190kcal	ウォーキング中級者のクラス。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、簡単にポーズが達成できます。
ボディシェイプアクア	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。
アクアフレッシュ ダンスⅡ	45	★～★★★	320kcal	脂肪燃焼効果の高い心拍数で、様々なバリエーションを取り入れながらだいたい楽しく動くクラスです。
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** たっぷり泳ぐ・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 カナツチ	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オススメのクラスです。
水慣れ	30	☆	189kcal	初心者向けのクラス。パタ足やクロールの基本的な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。北島みだいに泳ぎたい！という方はぜひ！
背泳ぎ	30	☆	220kcal	背泳ぎの基本姿勢とキック、フル・プッシュの動作を習得します。クロールの次にぜひ！
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きます。加-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、身体をひきし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
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しみます！

レッスン名	時間	強度 難易度	消費kcal目安	内容
フィットネス社交ダンス	60	★★	220kcal	JDSF公認指導員、現役の競技選手による社交ダンスのクラスです。ラテン独自のリンパを中心に、サンバ・チャチャチャを楽しむ踊りましょう！社交ダンスのフィットネスアレンジプログラムです。
HIP HOP	45	★★	250kcal	HIPHOP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し疲れにくい強いカラダをつくります。
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、からだを調整しやすくなります。
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と行っていきます。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 & リラクセーション	45	☆	120kcal	足裏のリンパマッサージと、ゆっくりとしたリズムで行なうストレッチを組み合わせて行います。誰でもゼッタイに気持ちよいプログラムです！
フットセラピー & リンパマッサージ	45	☆	120kcal	足裏のツボ刺激と、脚部を中心としたリンパマッサージです。運動の前に行うとリンパの流れが良くなり、より効果的にエクササイズができます。