

カテゴリー	種目	内容
機能改善・調整系	📌ストレッチ	固くなった筋肉をほぐします。ウォーミングアップやクールダウンにもおすすめです。身体を温め、関節の動き易さを引き出していくプログラムです。
	📌ストレッチポール	日常生活で起こる筋肉の緊張をやわらげ本来の正しい姿勢に導くプログラムとなっております。
	ヨガ	<u>ヴィンヤサフローヨガ</u> 呼吸のリズムに連動させ、流れるようにカラダを動かすスタイルのヨガです。全身の筋肉を使うことで力強くしなやかなカラダ作りをしていきます。 <u>美ボディヨガ</u> 呼吸に連動させて動くフロースタイルのヨガと体幹を使うポーズを合わせしなやかで強い身体づくりを目指します。 <u>リフレッシュヨガ</u> 呼吸に合わせてやさしいポーズをとっていきます。深い呼吸を繰り返しながら無理のない範囲で動き身体の緊張をほぐし心も身体もリラックスさせていきます。
	エアリアルヨガ	柔軟性の向上、バランス感覚の向上を図ります。ハンモックに体重を預けて実施するため、身体が硬い人でも気持ちよく身体を伸ばすことができます。
	ピラティス	柔軟性を高めるとともに、深層部にある筋肉（インナーマッスル）を鍛えます。美しい姿勢、強い身体づくりを目指します。
	バレトン	裸足で行うボディメイクエクササイズです。バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせたもので、姿勢改善、全身の筋力アップ、柔軟性の向上に効果的です。
有酸素運動系	📌かんたんエアロ エアロビクス	心肺機能の向上、体脂肪減少が目的の方におススメです。ご自身で動きの大きさを調整できるので初心者から経験者まで参加できるプログラムになっています。
	📌かんたんステップ ステップエクササイズ	音のリズムに合わせてステップ台への昇降運動を繰り返します。足腰の強化、体脂肪燃焼を目的とします。振付がシンプルなので男性も参加しやすいプログラムです。
	お楽しみレッスン	プログラムの中で、有酸素メインに筋トレ、ストレッチを行います。主に体脂肪燃焼を目的にしています。月ごとに内容が変わりますので飽きずに楽しく参加することができます。
	📌ボクシングエアロ	リズムに合わせてボクシングの動作を行っていきます。 上半身メインで動く有酸素運動のため初心者にもおススメです。
	格闘技エアロ	格闘技のパンチやキックの動作と、エアロビクスを合わせたものです。たくさん汗をかきたい方、ストレス発散したい方におススメです。
	ダンスエアロ	エアロビクスをベースにダンスの要素を加えたレッスンです。腰や肩を連動させ、動かすことでエアロビクスとは異なる脂肪燃焼効果が期待できます。
	ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたフィットネスエクササイズです。 パーティー感覚で音楽を楽しみながら身体を動かしていきます。
筋力トレーニング系	サーキットトレーニング	筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行っていきます。効果的に全身鍛えることができます。全身の筋力アップと体脂肪燃焼したい方におススメです。
	📌体幹トレーニング	マシンでは鍛えることが難しい体幹（お腹・背中）をマット状で鍛えています。 自宅でもできる運動を取り入れています。
	筋トレ	筋力アップを目指します。自分の体重で全身を鍛えています。
暗闇エクササイズ “5SENCES”	BEAT BOX Workout	壮大な映像に囲まれて身体を動かし、非日常空間を体感できます。 映像のイメージとリンクしたワークアウトを行うことで自然と身体を大きく動かせます。