

2023年 11月 レッスンプログラム スケジュール

秋のエクササイズCampaign



ピラティス!

Pilates

キャンペーン: 11.29 [水]まで

6ヶ月間 月会費 **50%OFF**
全施設利用可! ※6ヶ月在籍が条件 (違約金11,000円)



サ活!

Sauna

ピラティスもサウナも
お手頃価格で始めよう!

紹介者特典

QUOカード3,000円

グラビティピラティス1回無料券

		月曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		③	①	②	③
11:00		10:30~50分 RHYTHM DANCE MAKOTO 🍌 ダンス	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍌	10:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
30				有料 SGT	
12:00		③	①		
30		12:00~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🍌	12:00~50分 ボディケア 池内 🍌		
13:00				12:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	13:00~60分 スイムSGT 中村
30			姿勢改善	有料 SGT	有料 SGT
14:00		13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原 🍌	13:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌 姿勢改善		
30					
15:00		15:00~50分 フラダンス 森			
30					
16:00					
30					

		火曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		②	①		
11:00		10:30~50分 POWER 樋口 🍌 バーベル	10:30~50分 RELAX YOGA 下村 🍌		
30					
12:00			②		
30		12:00~50分 AB トレーニング 山本 🍌 バレエ・体幹	12:00~30分 ピラティス スタッフ 🍌 姿勢改善		
13:00					13:00~60分 スイムSGT 中村
30					有料 SGT
14:00		13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌 ダンス	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村 🍌		
30					
15:00					
30					
16:00					
30					

		水曜日			
		Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00					
30		①	②		
11:00		10:30~50分 美尻ヨガ Sao 🍌	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌 姿勢改善		
30				②	
12:00		③	②		
30		12:00~45分 B.style.step 小野山 🍌 ステップ	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田	11:30~50分 グラビティ ピラティス 伊藤	
13:00					13:00~50分 スイム初級 中村
30					
14:00		13:30~50分 FIGHT 宮田 🍌 格闘技			
30					
15:00					
30					
16:00					
30					

18:30					
30			②	②	
19:00			19:30~50分 パレトン 戸田 🍌	19:30~50分 グラビティ ピラティス 伊藤	
20:00		③		有料 SGT	
30		20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌 ラテンダンス			
21:00			②		
30		③	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原 🍌		
22:00		21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🍌			
30					

18:30					
30					
19:00					20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)
20:00		③	②	③	
30			19:30~30分 ピラティス スタッフ 🍌 姿勢改善	20:00~50分 グラビティ ピラティス 伊藤	19:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
21:00		20:15~45分 Party Dance Night Ayano 🍌 ダンス	①	有料 SGT	
30			20:35~50分 ボディケア 池内 🍌 姿勢改善		
22:00		21:30~50分 FIGHT 内窪 🍌 格闘技			
30					

18:30					
30					
19:00					
20:00		②	②	②	
30		19:30~50分 アスリートヨガ 後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY 中村 🍌 ヨガ・ピラティス	19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	
21:00			③	③	
30		21:00~50分 GROOVE 内窪 🍌 ダンス	21:00~45分 B.style.step 小野山 🍌 ステップ	有料 SGT	
22:00					
30					

グラビティピラティス

BFR加圧+マシンピラティスで
人間本来のキレイを作る



こんな方におススメ!

- ①眠りが浅く疲れやすい
- ②肌荒れやたるみが気になる
- ③骨盤のゆがみや肩こり・腰痛の悩みがある
- ④痩せてきれいな体になりたい

1回コース 1,650円 4回コース 5,500円

詳しくはスタッフまでお問合せください

2023年 11月 レッスンプログラム スケジュール

レッスンプログラム内容一覧

金曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30				
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋 🍃		11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス			
12:00		ホット ① 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田 🍃		12:00~50分 スイム上級 中村
30	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍃			
13:00				
30				
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍃		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田	
30			有料 SGT	
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍃		
30		姿勢改善		
20:00	20:00~50分 POWER 伊藤 🍃		19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪	
30	バーベル		有料 SGT	
21:00		20:30~50分 アニマルフロー 荒木 🍃		
30				
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃			
30	格闘技			

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍃
30	
12:00	
30	
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍃
30	
14:00	
30	
15:00	
30	
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍃
30	
17:00	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍃
30	ダンス
18:00	ホット ②
30	18:20~50分 CENTERGY 中村 🍃
19:00	ヨガ・ピラティス

日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア
10:00			
30			
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 🍃	10:30~30分 ピラティス スタッフ 🍃	
30		姿勢改善	
12:00			
30			
13:00	13:10~50分 POWER 樋口 🍃	13:00~45分 パレトン 渡辺 🍃	
30	バーベル		
14:00			
30			
15:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga 大橋 🍃	
30	格闘技		
16:00			
30			
17:00			
30			

【定員について】

Aスタジオ	35名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
泳法レッスン	20名

※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名

※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム

② → 筋力トレーニング系プログラム

③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



<MOSSA プログラム (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽マストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方も大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンダ（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★~★★
ボディメンテナンスヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗せて体を緩めていき、正しく動き体を整え、必要な筋力を養っていきます。	★~★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を整えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
パレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、筋膜体操、カポエイラ、フレキシダンス、ハンドスタンなどの様々なムーブメントを取り込んだ海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロピクス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロピクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロピクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロピクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<ダンス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★~★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★~★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

<プール系 (アクアエリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。泳ぎを極める【スイム】クラス
・体改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におススメです。

2023年 12月 レッスンプログラム スケジュール

秋のエクササイズ Campaign! 11.29 [水]まで
6ヶ月間 月会費 50%OFF 全施設利用可!

estyl fitness club

Pilates
ピラティス

Training
トレーニング

Sauna
温浴

最終募集!

紹介者特典
 QUOカード3,000円
 グラビティピラティス1回無料券

グラビティピラティス

estyl pilates

運動強度 ★★☆☆ 難易度 ★★☆☆ 運動時間 50分

消費kcal 150kcal

BFR（血流制限）加圧で成長ホルモンを分泌し、マシンピラティスで人間本来の美しい体を作っていきます。ピラティスに重力をつけることで通常より関節や筋肉への刺激がアップする新感覚のレッスン

1回コース 1,650円 4回コース 5,500円
 詳しくはスタッフまでお問合せください

SHOPよりお知らせ

パーフェクトスムージーイベント開催予定。年末年始の暴飲暴食をコントロールする最適アイテム。詳細は後日発表。

	月曜日				火曜日				水曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00												
30	③	①	②	③	②	①			①	ホット ②		
11:00	10:30~50分 RHYTHM DANCE MAKOTO ダンス	10:30~50分 esty yoga ★大橋	10:30~50分 グラビティピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内	10:30~50分 POWER ★樋口 バーベル	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao	10:30~30分 ピラティス ★スタッフ 姿勢改善		
30			有料 SGT									
12:00	③	①			②	ホット ②			③	②		
12:00	12:00~50分 ステップアップエアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア ★池内 姿勢改善	12:30~50分 グラビティピラティス 内窪	13:00~60分 スイムSGT 中村 有料 SGT	12:00~50分 ABトレーニング ★山本 バレエ・体幹	12:00~30分 ピラティス ★スタッフ 姿勢改善			12:00~45分 B.style.step ★小野山 ステップ	12:00~50分 始めるアシュタンガヨガ ★増田		11:30~50分 グラビティピラティス 伊藤 有料 SGT
30			有料 SGT									
13:00												13:00~50分 スイム初級 ★中村
30	①	ホット ②			③	ホット ①			③			
14:00	13:30~50分 楽々ストレッチ&ヨガ ★榊原	13:30~30分 ピラティス ★スタッフ 姿勢改善			13:30~50分 GROOVE 宮田 ダンス	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村			13:30~50分 FIGHT 宮田 格闘技			
30												
15:00	15:00~50分 フラダンス 森											
30												
16:00												
30												
18:30												
19:00												
30		②				ホット ②						
20:00	20:00~45分 ZUMBA MIDORI ラテンダンス	19:30~50分 パレトン ★戸田	20:00~50分 グラビティピラティス 伊藤 有料 SGT		20:15~45分 Party Dance Night Ayano ダンス	19:30~30分 ピラティス ★スタッフ 姿勢改善	20:00~50分 グラビティピラティス 伊藤 有料 SGT	20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明	19:40~50分 CENTERGY ★中村 ヨガ・ピラティス	19:30~50分 グラビティピラティス 内窪 有料 SGT	
30						①		③				
21:00	21:00~50分 BODY MAKE YOGA ★榊原					20:35~50分 ボディケア ★池内 姿勢改善						
30												
22:00	21:15~45分 ステップアップエアロ 戸田				21:30~50分 FIGHT 内窪 格闘技					21:00~50分 GROOVE 内窪 ダンス	21:00~45分 B.style.step ★小野山 ステップ	
30												

NEW 「はじめてパーソナル」

正しいマシンの使い方から歪みの改善等、ボディメイクの土台を固めたい方やパーソナルトレーニングを試してみたい方のために、トレーナーが3回のパーソナルでしっかりサポートします。※お1人様1回限り

50分/3回 9,900円 (税込)

継続希望の方は2ヶ月8回
 回コースへステップアップ

レッスンWEB予約・入場時間の変更

12月のレッスンより下記の点を変更します

- ①Aスタジオのツールを使用しないレッスンの人数制限がなくなります ※WEB予約なし
- ②全スタジオレッスンの入場時間が「20分前」になります
- ③レッスン中の掛け声がOKになります

ご確認、よろしくお願いします

2023年 12月 レッスンプログラム スケジュール

レッスンプログラム内容一覧

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	②	③	
11:00	10:30~50分 CENTERGY ★中村 🍌	10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋 🍌	11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍌
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		ホット ①	
30	③	12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★増田 🍌	12:00~50分 スイム上級 ★中村 🍌
13:00	12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍌		
30	ダンス		
14:00			②
30	①		13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田 🍌
15:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌		有料 SGT
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		ホット ②	
30		19:00~30分 ピラティス ★スタッフ 🍌	②
20:00		姿勢改善	19:30~50分 グラビティ ピラティス 内窪 🍌
30	②		有料 SGT
21:00	20:00~50分 POWER ★伊藤 🍌	②	
30	バーベル	20:30~50分 アニマルフロー ★荒木 🍌	
22:00			
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍌		
	格闘技		

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	①
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🍌
30	
12:00	
30	
13:00	①
30	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 🍌
14:00	
30	
15:00	
30	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍌
30	
17:00	③
30	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍌
18:00	ダンス
30	ホット ②
19:00	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍌
	ヨガ・ピラティス

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	ホット ②
11:00	10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺 🍌	10:30~30分 ピラティス ★スタッフ 🍌
30		姿勢改善
12:00		
30	③	
13:00		②
30	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺 🍌	12:00~50分 グラビティ ピラティス 宮田 🍌
14:00		有料 SGT
30	②	
15:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍌	13:00~45分 パレトン ★渡辺 🍌
30	バーベル	
16:00		ホット ①
30	③	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍌
17:00		esty yoga ★大橋 🍌
30		格闘技

【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※スイムレッスン（初級・上級）のWEB予約は、同一週内での併用はできません。

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

施設体験



LINE



Instagram



<MOSSA プログラム (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちらから。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽マストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほくします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方も大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンダ（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★~★★
ボディメンテナンスヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗って体を緩めていき、正しく動き体を整え、必要な筋力を養っていきます。	★~★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を整えることで楽なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
パレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、筋膜体操、カポエイラ、フレキシダンス、ハンドスタンなどの様々なムーブメントを取り込んだ海外でも人気のエクササイズです。	★★
ピラティス	30	120	★~★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★~★★

<エアロビクス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロビクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンが初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。シェイプアップや見た目を変えるための動きを行います。	★★

<ダンス系 (スタジオ)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★~★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★~★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

<プール系 (アクアエリア)>

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● パーソナルトレーニング



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などあなたに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングやマンツーマンレッスン（MOSSA）、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。今までの人生を変えたいというあなた。奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

● スモールグループトレーニング



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。
 ・泳ぎを極める【スイム】クラス
 ・体改善【グラビティピラティス】クラス
 今よりステップアップしたい方におすすです。