

2025年 3月 レッスンプログラム スケジュール

# SPRING FESTIVAL

春のクーポン祭り 3.31(月)まで

新規・再入会特典  
4ヶ月割

月会費(4ヶ月間)  
月々11,550円 → 月々 **5,775円**

※6ヶ月在籍が条件(違約金11,000円)  
※再入会は2023年4月1日までに退会した方が対象

総額 **86,000円**分のコンテンツが超絶お得に体験できる!

## 成長を加速させる 独学からの卒業!

PERSONAL TRAINER

Before After

宮田トレーナー得意分野

- BFR加圧トレーニング
- ピラティスを活用した 姿勢改善
- 水泳、水中エクササイズ
- 丁寧な指導

CUSTOMER RESULTS

今から始める「はじめてパーソナル」

3回セットで **9,900円**(税込)

お腹周りの脂肪除去・肩こりや腰痛の改善、本格ボディメイクまで皆様のお悩みをご相談ください。認定トレーナーと一緒に結果を出していきましょう!

月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	①	③		③
11:00	10:30~50分 esty yoga ★大橋 🌟	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🌟		10:30~45分 アクアピクス 池内 🌟
30		ダンス		
12:00		定員23名 ①		
30	③	12:00~50分 ボディケア ★池内 🌟	②	
13:00	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🌟	姿勢改善	12:15~50分 グラビティ マシンピラティス Minami	13:00~60分 スイムSGT
30	①	13:20~45分 マットピラティス ★Minami 🌟	有料 SGT	中村 有料 SGT
14:00	13:40~50分 楽マストレッチ & ヨガ ★榊原 🌟	姿勢改善		
30				
15:00	15:00~50分 フラダンス 森	<b>レッスン増枠!</b> <b>グラビティマシンピラティス</b> 月曜12:15~13:05 Minami INS		
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 🌟	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🌟		
30	バーベル			
12:00	②	②		
30	12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🌟	12:00~45分 マットピラティス ★Minami 🌟		
13:00	バレエ・体幹	姿勢改善		
30	③	<b>ホット</b> ①		13:00~60分 スイムSGT
14:00	13:30~50分 FIGHT 宮田 🌟	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🌟		中村 有料 SGT
30	格闘技			

グラビティマシンピラティス曜日別種目

月曜日	12:15	背中すっきり	金曜日	13:30	脂肪燃烧
	20:00	背中すっきり		20:00	脂肪燃烧
火曜日	20:00	脂肪燃烧	土曜日	13:30	背中すっきり
水曜日	11:30	下半身シェイプ	日曜日	12:00	下半身シェイプ
	19:30	下半身シェイプ			

1ヵ月ごとに変わります

18:30				
19:00				
30		②		
20:00		19:30~50分 パレトン ★戸田 🌟	②	
30	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🌟		20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	
21:00		<b>ホット</b> ①	有料 SGT	
30	ラテンダンス	20:50~50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			20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)	
19:00				
30			③	
20:00			19:30~45分 アクアピクス 池内 🌟	
21:00	20:15~45分 Party Dance Night Ayano 🌟	①	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	
30	ダンス		有料 SGT	
22:00				
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			
11:00	10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 🌟			
30				②
12:00				11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口
30	③	②		有料 SGT
13:00	12:00~45分 B.style.step ★小野山 🌟	12:00~50分 古典インドヨガ ★山崎 🌟		
30	ステップ			
14:00				13:30~50分 スイム初級 ★中村 🌟
30	③	②		
15:00	13:30~50分 GROOVE 宮田 🌟	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ 🌟		
30	ダンス			

15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30				
20:00	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🌟	②	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
30	定員35名	19:40~50分 CENTERGY ★中村 🌟	有料 SGT	
21:00		ヨガ・ピラティス		
30	③	③		
22:00	21:00~50分 GROOVE 宮田 🌟	21:00~45分 B.style.step ★小野山 🌟		
30	ダンス	ステップ		

# 2025年 3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 🍃	
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00	①		
30	12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	③ 12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍃	12:00~50分 スイム上級 ★中村
13:00		ダンス	
30		3月限定 ①	②
14:00	① 13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 😊	13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT
15:00	<div style="background-color: black; color: white; padding: 5px;">                     きれいな泳ぎで  <b>有酸素+筋トレ</b>                      ＊シェイプアップにオススメ                      ~効率よく全身を鍛える~                      初めてパーソナル  <b>9,900 円 / 3回</b>                      オーダーメイドパーソナル  <b>44,000 円 / 8回</b> </div>		
16:00	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <b>01</b> きれいな泳ぎ "泳ぎでバランスを整える" 全身シェイプアップできます                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <b>02</b> 体幹トレーニング "体幹" 姿勢改善やパワーUPで トレーニング効果を上げる                     </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <b>03</b> 水泳に繋がる筋トレ "ケガしない動き" たくさん筋肉を運動させパワーUP・可動域UP                     </div> </div>		
18:30			
19:00			
30			
20:00	②	①	②
30	20:00~50分 POWER ★樋口 🍃	20:00~50分 ボディメンテ ダンス&ヨガ ★二見 😊	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
21:00	バーベル		有料 SGT
30	③	②	
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃	
30	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 😊
12:00	
30	
13:00	①
30	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 😊
14:00	①
30	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
15:00	
30	③
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井
17:00	③
30	17:00~50分 パラエティ 🍃
18:00	
30	②
19:00	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30	①	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 ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
12:00		②
30		12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
13:00	②	②
30	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃
14:00	③	①
30	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
15:00		
30	③	

3月1日 **POWER** ★樋口

3月8日 **groove** 宮田

3月15日 **POWER** ★樋口

3月22日 **groove** 宮田

※POWERは定員30名

### 【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。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

- 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



＜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。	★
楽々ストレッチ 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。はじめての方でも大丈夫です。	★
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高めていくクラスです。	★★
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。	★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★～★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調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。	★
バレトン	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。	★★
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。	★～★★
ABトレーニング	50	150	★～★★	バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身などのある理想の身体を目指すレッスン。	★～★★

＜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
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。	★★

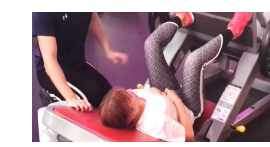
＜ダンス系 (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★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

＜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向上させるクラスです。	★★

### ■ 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めです。

# SPRING FESTIVAL

春のクーポン祭り 3.31(月)まで

前年・再入会特典  
**4ヶ月割**

月会費(4ヶ月間)  
月々11,550円 → 月々 **5,775円**

最大2万円お得!クーポン付

総額 **86,000円**分のコンテンツが超絶お得に体験できる!

※6ヶ月在籍が条件(違約金11,000円)  
※再入会は2023年4月1日までに退会した方が対象

## インストラクターデビュー



水曜 13:30~14:20  
土曜 17:00~17:50

担当：阪口

## 最速で効果を実感



### パーソナルトレーニング

お腹周りの脂肪除去・肩こりや腰痛の改善、本格ボディメイクまで皆様のお悩みをご相談ください。認定トレーナーと一緒に結果を出していきましょう!

月曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:30~50分 esty yoga ★大橋	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO		10:30~45分 アクアピクス 池内
	ダンス 定員23名		
12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア ★池内	12:15~50分 グラビティ マシンピラティス Minami	
	姿勢改善	有料 SGT	13:00~60分 スイムSGT 中村
13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原	13:20~45分 マットピラティス ★Minami		有料 SGT
	姿勢改善		
15:00~50分 フラダンス 森			

火曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:30~50分 POWER ★樋口	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村		
バーベル			
12:00~50分 ABトレーニング ★山本	12:00~45分 マットピラティス ★Minami		
バレエ・体幹	姿勢改善		
	<b>ホット</b>		13:00~60分 スイムSGT 中村
13:30~50分 GROOVE 宮田	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村		有料 SGT
ダンス			

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao			
12:00~45分 B.style.step ★小野山	12:00~50分 古典インドヨガ ★山崎	11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	
ステップ		有料 SGT	
13:30~50分 FIGHT 阪口			13:30~50分 スイム初級 ★中村
格闘技			

グラビティマシンピラティス曜日別種目

曜日	時間	種目	曜日	時間	種目
月曜日	12:15	脂肪燃烧	金曜日	13:30	下半身シェイプ
	20:00	脂肪燃烧		20:00	下半身シェイプ
火曜日	20:00	背中すっきり	土曜日	13:30	下半身シェイプ
水曜日	11:30	背中すっきり	日曜日	12:00	脂肪燃烧
	19:30	脂肪燃烧	1ヵ月ごとに変わります		

	19:30~50分 パレトン ★戸田	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	
20:00~45分 ZUMBA MIDORI	<b>ホット</b>	有料 SGT	
ラテンダンス	20:50~50分 BODY MAKE YOGA ★榊原		
21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田			

		20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)	
			19:30~45分 アクアピクス 池内
20:15~45分 Party Dance Night Ayano	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口		
ダンス	20:35~50分 ボディケア ★池内	有料 SGT	
	姿勢改善 定員23名		

19:30~50分 アスリートヨガ ★後明	19:40~50分 CENTERGY ★中村	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
定員35名	ヨガ・ピラティス	有料 SGT	
21:00~50分 GROOVE 宮田			
ダンス			

# 2025年 4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 🍃	
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00	①		
30	12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	③	12:00~50分 スイム上級 ★中村
13:00	機能改善	12:15~50分 ZUMBA ★大橋 🍃	
30		ダンス	
14:00	①	①	②
30	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 😊	13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 😊	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口
15:00		機能改善	有料 SGT
30	※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします		
16:00	<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">パーソナルトレーニング 新コース誕生！</p>  <p>1回 (有効期限1ヶ月) 4回 (有効期限2ヶ月) 8回 (有効期限3ヶ月) 詳しくはスタッフまで</p> </div>		
18:30			
19:00			
30			
20:00	②	ホット ①	②
30	20:00~50分 POWER ★樋口 🍃	20:00~50分 ボディメンテ ダンス&ヨガ ★二見 😊	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
21:00	バーベル		有料 SGT
30	③	②	
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃	
30	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	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
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 FIGHT 阪口 🍃
18:00	格闘技
30	ホット ②
19:00	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
30	ヨガ・ピラティス 定員35名

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 ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用
30		
12:00		②
30	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
13:00		②
30	②	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃
14:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	
30	バーベル	ホット ①
15:00	14:30~50分 GROOVE 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
30	ダンス	

### 【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。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

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ゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ 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。はじめての方でも大丈夫です。	★
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。	★~★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★~★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排泄します。	★~★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調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。	★
バレトン	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。	★★
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。	★~★★
ABトレーニング	50	150	★~★★	ハレ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やハレ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。	★~★★

### <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
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
アクアビクス	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向上させるクラスです。	★★

### ■ 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、あなたに合わせたトレーニング手順からエネルギー補給方法などを徹底的にサポート。次世代加圧BFR（血流制限）トレーニングを組み込み短期間で結果に導きます。はじめてパーソナル3回コースや1回・4回・8回コースをお選びいただけます。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めです。