

クラス名	初心者向けプログラム	使用備品	必要なもの	内容
エアロウォーク			シューズ	膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
エアロビクスライト			シューズ	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。
エアロビクスコンボ			シューズ	様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむクラス。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。（中級クラス）
ダンスエアロ			シューズ	エアロビクスにPOPなステップのダンス要素を組み込んだものです。足・腰・肩の3つを使うことで膝幹部の筋肉を動かす有酸素運動になります。
ステップスタート&ストレッチ		ステップ台 ストレッチマット	シューズ	ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを行うクラス。
ステップライト			シューズ	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。（トレーニングパートあり）
ステップコンボ I			シューズ	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。（中級クラス）
LES MILLS BODYSTEP		ステップ台 プレート	シューズ	ステップ台を使用し、ランジとスクワットで太ももとヒップの筋肉を引き締め、有酸素運動で心肺機能を向上させる全身のカーディオワークアウト。
ラテンエアロ			シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れて行きます。日常生活に必要な体力向上、脂肪燃焼効果が期待できるクラスです。
LES MILLS BODYATTACK			シューズ	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。
LES MILLS BODYCOMBAT			シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
協栄シェイプボクシング			シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。（インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。）
K1 FIT FIGHT			シューズ	K1のルールをもとにK1ジムプロデュースのキックが入った格闘技プログラム。初めての方でも気軽にご参加できるクラス。
LES MILLS BODYPUMP		バーベル	シューズ	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。（ステップ台/バーベルセットを使用します）
WOW!CORE		バンド マット	シューズ	体幹トレーニングに特化したクラス。フォームの練習をしながらトレーニングをしていくので正しいフォームで全身の筋肉を鍛えていくことができます。
LES MILLS CORE		チューブ マット	シューズ	体幹周りの筋肉を鍛えるクラスです。チューブやプレートを使ったエクササイズや、クランチやホバー等行います。体幹に加え、ヒップや腰の強化にも繋がります。
LES MILLS GRIT (STRENGTH)		バーベル	シューズ	筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラス。バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。
LES MILLS GRIT (CARDIO)			シューズ	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にするクラス。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。
LES MILLS GRIT (ATHLETIC)		ステップ台	シューズ	アスリートのように動ける身体を作るクラス。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。
WOW!HIP		バンド マット	希望者のみシューズ	バンドを使ってヒップトレーニングをするクラスです。ヒップアップ、脂肪燃焼、腰痛改善など様々な効果に期待できます。フォーム練習の時間もあるので、正しいフォームで効果的にトレーニングできます。自分一人ではチャレンジできないレベルまでインストラクターがサポートし、終わった後は達成感でいっぱいになること間違いなしです！
JUMP UNG jump		トランポリン	シューズ	1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う優しい有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）といったシンプルな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
UBOUND		トランポリン	シューズ	1人用のトランポリンを使用し、ハイトーンな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ（バウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。
Strength Development		バーベル	シューズ	基本的な筋力の要素を成長させることに重点を置き、筋力・筋肥大・パワーを向上させるプログラム。音楽に合わせて行うので、初心者の方でも安心して取り組むことができます。
LES MILLS Shapes		マット プレート	希望者のみシューズ	バレエ・ピラティス・パワーヨガの要素を取り入れたコアに効果的なプログラム。身体の軸を作り引き締まった身体を目指すことができます。
ZUMBA			シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
MEGADANZ			シューズ	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
RITMOS			シューズ	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
ラテンエクスプレスコンサルサ			シューズ	ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます。幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズプログラムです。
K-POP DANCE GROOVE			シューズ	K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけられるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
TRF EZ DO DANCERCIZE			シューズ	TRFのSAMが監修した振付でおなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。運動量・発汗量・達成感など多くの満足感が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサー起用
LES MILLS BODYJAM			シューズ	ハウス、ヒップホップ、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
LES MILLS DANCE			シューズ	最新の楽曲から懐かしい楽曲までヒットチューンに合わせて踊る新しい形のハイエナジーワークアウト。シンプルな振り付けなので、初心者の方でもダンススキルを向上させたい方でも安心して受講できます。
barre			シューズ	古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングクラスです。シェイプアップとコア強化、姿勢改善に期待の出来るクラスです。
ペリーダンス				アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
フラダンス				南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

アクティブ

ダンス

クラス名		初心者向けプログラム	使用備品	必要なもの	内容
健康&リラクセス	24式太極拳				武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	LES MILLS BODYBALANCE		マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
	ボディメンテナンス		ストレッチマット		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
	けいらくピクス			シューズ	中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽快楽しいエアロビクスクラス。
	整体オリジナル		ストレッチマット		整体の手法をベストに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラス(インストラクターにより内容に違いがございます)
	スリムフローヨガ		ストレッチマット		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガクラス。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
	ペルビックストレッチ		ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。
	リラックスヨガ		ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラクセスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	コリオスパイラル ChoreoSpinals				ゆったりとした音楽に合わせて体を動かしながら、簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45Kg)を使用し、伸びやかに動くことにより体がほぐれているのを感じられます。
	美軸ラインエクササイズ		ヨガマット		体幹を伸ばす、縮める、捻る動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
	ピラティス		ヨガマット		リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
	ピラティスフロー		ストレッチマット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
	ピラティス骨盤強化		ヨガマット		体の歪み改善や下半身のむくみ解消のための骨盤調整に効果の高いピラティスエクササイズ
	ヨガで作る強くしなやかな身体		ヨガマット		身体の1つ1つの感覚を丁寧に受け取りながら徐々に関節の可動域を広げ、メインパートでは筋力・柔軟性をバランスよくつけていきます。現代的なマインドフルネスを是非体感してください。
	パワーヨガ		ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラクセスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	Brain to Balance			シューズ	あめのもりメソッドBrain to Balanceとは脳(神経)と体(筋膜、筋肉)のつながりを意識し、全身のセンサー(感覚受容器)を高める事で〈姿勢〉〈動作〉〈スタイルバランス〉を最善に導いていく、フィットネスの考え方を一歩進めたエクササイズメソッドです。 また正しい体の使い方をすることで体が持っているポテンシャルを効率よく引き出し最高のパフォーマンスアップが目指せるプログラムです。
	チョアチョアフィット			シューズ	K-POP要素を取り入れ、脂肪燃焼・体幹強化・ダンススキルアップを目的とした筋トレ+ダンス系のボディメイクエクササイズプログラムです。ダンスが苦手な方も繰り返し行う為安心してご参加いただけます。
	筋膜リリース		ストレッチマット ストレッチボール		円柱状のボールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。
	Balletone (バレトン)				フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。
	ZENSEE (陽)		ストレッチマット		ZEN・ヨガ・マインドフルネスを融合したメンタルヘルスに働きかけるセルフコーチングプログラムです。 3段階で「身体」「感情や思考」「精神」とじっくりと向き合っていくアジア初の新プログラムです。
HOT	HOT(Warm)ストレッチ		ストレッチマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	室温38度前後・湿度65%前後のスタジオ内で行うストレッチクラス。(Warmクラスは昇温途中のクラス)
	HOT(Warm)美軸ラインストレッチ		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かしてストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
	WarmYOGAリフレッシュ		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
	HOTYOGAデトックス		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷり汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
	HOTYOGAビギナー		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え性の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOTYOGAミドル		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジしていきます。
	HOTYOGA骨盤調整		ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
クラス名		初心者向けプログラム	使用備品	必要なもの	内容
アクア	水中ウォーキング				基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	アクアベーシック				音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作交換で効果的に動いていくクラス。
	ウォーキングアクア				水中で歩く、踏むという動作を音楽に合わせて行い、水の抵抗を利用しながら、股関節周りをほぐし筋肉を十分に動かしていきます。水中ウォーキングのクラスに慣れた方、重力の負担を少なく体力を鍛えたい方におすすめです。アクアピクスで行う動作の取得も可能なクラスです。
	アクア				音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ		ミット		水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。(音楽もベースとして使います)
	アクアミット		ミット		水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。(音楽に合わせて行います)
	テクニカル	クロールベーシック			
背泳ぎベーシック					背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎベーシック					平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライベーシック					バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
フィンスイムアドバンス			フィン (サイズ設定あり)		足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくプログラム。(クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象)
ディスタンス					連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。(4泳法100M以上泳げる方が対象)