

プログラム名	強度	プログラム説明
エアリアルヨガ	★	ヨガの後屈や逆さまのポーズが誰でも無理なく怪我のないように出来るよう誕生した、ニューヨーク発祥のエアリアルヨガです。布に体重を預け、伸ばし、鍛えてしなやかな身体に導きます。
低空エアリアルヨガ	★	通常のエアリアルヨガと比べて布を低くして、キャンドルの灯りと共に心と身体を開放していきます。
キャンドルエアリアルヨガ	★	夜に行うエアリアルヨガです。灯りを落としキャンドルの光の中、ゆったりとエアリアルヨガを行います。
ヨガホイール	★	専用のホイールを使用する新感覚のヨガです。ホイールでバランスをとりながらアーサナのポーズをとる事で可動域を広げつつインナーマッスルも使うため体幹もしっかりと鍛えることが出来ます。
ベーシックヨガ	★	基本的なヨガのポーズを丁寧に行います。呼吸と体を連動して、体幹も意識しながら心身のバランスを調整します。低酸素環境で行うことで集中力の向上も期待できます。
リラククスヨガ	★	深い呼吸を意識しながらゆっくりと体を動かし、基本的なヨガのポーズを行います。心身のバランスを調整し、低酸素環境で行うことで集中力の向上も期待できます。
リラククスストレッチ	★	縮こまりがちな身体を開き、全身を心地よくストレッチするリラククスクラスです。
キャンドルストレッチ	★	夜に行うストレッチクラスです。灯りを落としキャンドルの光の中、ゆったりとストレッチを行います。副交感神経の働きを優位にし、心地よい睡眠へと繋げるクラスです。
ストレッチポール	★	ストレッチポールを使用しながらストレッチを行います。リラックスしながら全身を伸ばし、肩甲骨周辺の張りを解消していくことを目的としたクラスです。
筋膜リリース	★☆☆	筋膜リリースとは筋膜の萎縮・癒着を引き剥がしたり、引き離したり、こすったりすることで正常な状態に戻すことを言います。様々なプロップを使用して筋膜リリースをし、柔軟性を高めます。
マットピラティス	★☆☆	マットの上で行なうピラティスのクラスです。意識的な呼吸と共に正しい位置で適切な筋肉をコントロールしながら行います。無理のない身体の使い方の習得・心と精神の安定や向上などが期待できます。
姿勢改善	★☆☆	猫背や反り腰、O脚やX脚などの姿勢のお悩みを改善させることを目指すクラスです。
ヒールウォーキング 初級	★☆☆	一口に歩くと言っても、ヒールを履きこなすには様々な技術やコツが必要です。基礎的な練習をし、着実にかっこよく歩くためのスキルを身に付けていきます！立ち居振る舞いから美しく変身しませんか^^
ダンス基礎	★☆☆ (★★☆)	音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう！ダンス未経験の方でもご参加いただける基礎クラスです。
体幹トレーニング	★☆☆ (★★☆)	様々な体幹トレーニングを行うクラスです。体幹を鍛えることで身体の代謝向上、見た目の引き締めにつながります。
ヒップトレーニング	★☆☆ (★★☆)	ヒップを中心に、主に下半身を中心にトレーニングを行うクラスです。シェイプアップや筋力アップが期待できます。美尻、脚力アップを目指したい方にオススメです。
ファンクショナルトレーニング	★☆☆ (★★☆)	身体の機能高めるためのトレーニングです。スポーツ動作だけに特化したものではなく、共通して存在する人間の身体の効率的な動作に着目し、動ける身体を作ることを目指します。
TRX	★★☆	米国海軍特殊部隊のトレーニングを基に考案されたトレーニングツール。バランスを取りながら自体重を負荷にトレーニングを行うことでインナーマッスルやコア、筋力・柔軟性などバランスよく鍛えることができます。
ランニング基礎	★☆☆	ランニングを行う上で重要な「呼吸」「腹圧」「足趾の動き」等、基礎的な動作をトレーニングするクラス。基礎的なトレーニングなのでランナーの方は勿論、普段ランニングマシンで走っている方にもオススメです。
ラントレ	★★☆	室内で行うランニングトレーニング。簡単な動きを音楽に合わせて組み合わせています。ランナーの方はもちろん、下半身をシェイプアップさせたい方にもオススメです。
ボクササイズ	★★☆	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズです。パンチを中心にキックやフットワークも取り入れ、全身を使うことで全身のトレーニングが可能です。
HIIT (サーキットトレーニング)	★★★	高負荷の運動と休息を交互に繰り返す、脂肪燃焼、筋力アップ、持久力アップを狙います。短い時間で種目をローテーションしながらのトレーニングは集中力が切れることなく最後までトレーニングいただけます。