

エアロビクス系	
レッスン名	内容
エアロビクス初級 (☆)	エアロビクスの基本をしっかりと行うクラス
ラテンエアロ (☆~☆☆)	ラテンダンスステップや腰の動きを取り入れたエアロビクス
ダンスエアロ初級 (☆~☆☆)	ダンス要素が強いエアロビクス
体験してみようエアロビクス (☆)	初めての方でも安心なエアロビクス
ステップエクササイズ (☆~☆☆)	ステップ台を使用して行うエアロビクス
StepShape (☆~☆☆)	ステップエクササイズに比べ少し難しいステップエクササイズ
コンディショニング系	
太極拳(24式) (☆)	初めての方でも入りやすい太極拳
太極拳(呉式) (☆)	動きの連動性が高くなる太極拳
コグニサイズ (☆)	運動×脳トレクラス
けんこう (☆)	簡単な筋カトレーニングや運動を行うクラス
健康ストレッチ (☆)	ゆっくりストレッチを行うクラス
リラクスポール&ストレッチ (☆)	ストレッチポールを使いストレッチをする
ピラティス (☆)	ボールなどを使用し、身体の体幹の機能を高めていくクラス
コンディショニングストレッチ (☆)	カラダのコンディションをゆっくり整える
ボディーアライメント (☆~☆☆)	ボディーを本来あるべき形に戻すための運動を行う
ウェープリングストレッチ (☆)	ウェープリングを使用し筋膜リリースを行う
セルフコンディショニング (☆)	自身で身体の調子を整える
ウェーブコンディショニングヨガ (☆)	ウェープリングを使用しヨガを行う
スタイリッシュウォーク (☆)	綺麗な姿勢は歩き方から
ストレッチ (☆)	さまざまなストレッチでからだを伸ばす
自力整体 (☆~☆☆)	自身で身体を整えるクラス
ラジオ体操 (☆)	ラジオ体操1,2,3を行います
機能改善エクササイズ(☆)	30分間で身体の機能を整えるクラス
カキラ (☆)	呼吸と関連のある肋骨にフォーカスしたエクササイズ
ヨガ系	
陰陽ヨガ (☆~☆☆)	静と動を組み合わせながら身体のバランスを整えていくヨガ
ヨガ (☆)	カラダの異常をチェックまたは感じながらゆっくりポーズを止めて整えるクラス
ソフトヨガ (☆)	初心者の方も安心して参加できるヨガ
ハタヨガ (☆☆)	力強い動きとリラクスの調和に意識を向けて行うヨガ
ルーシーダットン(タイ式ヨガ) (☆)	独自の呼吸法で体調や体の歪みを整えるタイ式のヨガ
OXIGENO(☆)	音楽に合わせてヨガのポーズなどを行い身体のコンディショニングやストレッチを行う
ボクササイズ系	
Fight Do(☆☆~☆☆☆)	音楽に合わせてキックやパンチを行い脂肪燃焼および心肺機能向上を増進する有酸素運動クラス
PUNCHISHAPE	パンチのみで行うボクササイズ

ダンス系	
レッスン名	内容
SALSA (☆~☆☆)	情熱的なラテンダンスプログラム
ジャズダンス(バーストレッチ) (☆)	ストレッチ×ジャズダンス 女性に人気
リトモス (☆☆)	さまざまな種類のダンスをこのレッスンのみで楽しめる
DANCE&WORKOUT (☆☆)	ダンスエクササイズで身体全身を引き締めるトレーニング要素も兼ね備えたクラス
Figure 8 (☆☆~☆☆☆)	骨盤を動かすことによりお腹の筋肉を刺激し短時間で楽しく高回数腹筋運動を行うクラス
ZUMBA (☆☆)	ラテン音楽に合わせてダンスを行う
トレーニング系	
ボディーメイク30 (☆~☆☆)	30分できれいな身体をメイクするクラス
RADICAL POWER (☆☆~☆☆☆)	音楽に合わせてバーベルを使用し引き締まった身体を作るクラス
POWER CADIO (☆☆~☆☆☆)	音楽に合わせてバーベルを使用し引き締まった身体を作ると共に1曲~2曲のカーディオ動作を行いさらに脂肪燃焼効果が高いクラス
VIPR ストレッチ (☆)	VIPRという特殊なツールを使用し身体をRe:コンディショニング(調整)するクラス
サーロス (☆~☆☆)	カキラ×格闘技の動き
女性限定クラス	
骨盤ビューティー (☆)	骨盤を整えしまった下半身や綺麗な姿勢を作りましょう
ヒーリングストレッチ (☆)	カラダの疲れ不調をヒーリング(回復)
ジャズベーシック (☆)	ジャズダンスの基本的な動きを行います
パワーヨガ (☆~☆☆)	体幹を引き締めるアクティブヨガクラス
ベリーダンス (☆~☆☆)	エジプト発祥のお腹をメインに使ったダンスでウエストまわりのシェイプアップ
気持ちよく伸ばすストレッチヨガ (☆)	筋肉のストレッチにフォーカスしたヨガ
リラクシアロマヨガ (☆)	アロマの香りでリラックスしながら行うヨガ
フラダンス (☆)	音楽に合わせてゆっくりと行うハワイ発祥のフラダンスエクササイズ
目覚めの優しいヨガ (☆)	優しいヨガでゆっくりと体を目覚めさせましょう
最新エクササイズ	
BUFF - UP (☆~☆☆)	日本初プログラムBUFF-UP専用のボードの上でバランスを取りながら行う体幹エクササイズ。
Coach By Color (☆~☆☆☆)	最新のエアロバイクプログラムバイクをスタジオに運び入れ、暗闇で行う。 時短×音楽×照明

上記内容に関しましては、すべて簡易的に記載したものです。詳細に関しましてはアスレチックジムトレーナー・フロント・お電話等にてお聞きください。(☆)は運動強度の目安として記載しております。

TAC サンプラザ スポーツスペース

スタジオイン