

有酸素

| | |
|-------------------------|------------------------------------|
| エアロビクス初級 (☆) | 基本をしっかり行うクラス |
| ラテンエアロ (☆) | ラテンダンスのステップや腰の動きを取り入れたクラス |
| 体験してみようエアロビクス | エアロビクス入門クラス |
| Step Shape (☆) | ステップ台を使用してエアロビクスを行う。 |
| PUNCHI SHAPE (☆～☆☆) | パンチを中心にミット打ち等を行うクラス。 |
| SALSA (☆～☆☆) | 情熱的なラテンダンスクラス |
| ジャズダンス (☆) | ストレッチ&ダンス 女性に人気 |
| DANCE & WORKOUT (☆☆) | ダンスエクササイズ&トレーニングで |
| Figure 8 (☆☆～☆☆☆) | 骨盤を動かすことによりお腹の筋肉を刺激し楽しくシェイプアップを行う。 |
| リトモス (☆☆) | 様々な種類のダンスを行う |
| ZUMBA (☆☆) | ラテン音楽に合わせてダンスを行う。 |
| ラテンコア (☆～☆☆) | エアロビクスにラテンの動きを入れて行う。 |
| ICG (☆～☆☆) | 暗闇の中でスピニングバイクを使用して有酸素を行う |

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 (☆) | 身体の異常をチェックしながらバランスを整えるヨガ |
| ソフトヨガ (☆) | 初心者でも安心して参加できるヨガ |
| ハタヨガ (☆☆) | 力強い動きとリラックスの調和に意識を向けて行うヨガ |

RADICAL

| | |
|--------------------------|--|
| UBOUND (☆☆～☆☆☆) | 一人用トランポリンの上で行う高強度インターバルトレーニング |
| FIGHT DO (☆☆～☆☆☆) | 格闘技の動きを音楽に合わせて行う心肺機能向上や脂肪燃焼を増進するクラス |
| RADICAL POWER (☆～☆☆☆) | 音楽に合わせてバーベルを使用して筋肉トレーニングを行う 重さは自分で選ぶため誰でも参加しやすい |
| OXIGENO(☆) | ヨガ・太極拳・ストレッチ等さまざまな要素を取り入れて身体のコンディショニングを行う |

※☆……(運動強度、難易度)

上記内容は、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・お電話等でお問合せください。

コンディショニング系

| | |
|------------------------|--|
| 太極拳(24式) (☆) | まずはここから、太極拳が初めてでも安心して参加してください。 |
| 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 (☆) | 簡単な筋力トレーニングや運動を行うクラス |
| リラックスボール&ストレッチ (☆) | ストレッチボールを使って身体の歪み修正ストレッチを行う。 |
| 健康ストレッチ (☆) | ゆっくりストレッチのみを行うクラス |
| ピラティス (☆) | ボール等を使用し、身体の体幹の機能を高めるクラス。 |
| コンディショニングストレッチ (☆) | 身体のコンディション(調子)をゆっくり整えるクラス。 |
| ボディアライメント (☆～☆☆) | 身体の機能を本来あるべき形にアライメント(調整)する |
| バランスコーディネーション (☆) | 曲線的な複合動作を中心に、身体のバランスや筋力をアップするご自身の出来る範囲で行う。 |
| ウェーブリングストレッチ (☆) | ウェーブリングを使用してストレッチを行う。 |
| セルフコンディショニング (☆) | 自分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 (☆) | ウェーブリングを使用してヨガを行う |
| スタイリッシュウォーク (☆) | 綺麗な姿勢で歩くための筋肉トレーニングやストレッチ歩き方そのものを練習する |
| ストレッチ (☆) | 全身の柔軟体操 |
| 自力整体 (☆) | 自身で身体を整えるクラス |
| ラジオ体操 (☆) | ラジオ体操を行います。 幻の第3も |
| 機能改善エクササイズ (☆) | 30分で身体の機能を整える |
| 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 |
| カキラ ザ スツール (☆) | 文字通り、椅子に座って行うカキラ 通常のカキラよりさらにお手軽に |

女性限定クラス

| | |
|------------------------|---|
| 骨盤ビューティー (☆) | 骨盤を整えて引き締まった下半身 きれいな姿勢を作る |
| ジャズベーシック (☆) | ジャズダンスの基本的な動きを行う |
| パワーヨガ (☆～☆☆) | 体幹を意識し、身体の引き締めを行う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周りのシェイプアップを行う。 |
| 気持ちよく伸ばすストレッチヨガ (☆) | 筋肉を気持ちよく伸ばすヨガ |
| リラックスアロマヨガ (☆) | 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 (☆) | 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 (☆) | 優しいヨガで目も頭も覚ましましょう |