

有酸素

エアロビクス初級 (☆)	基本をしっかり行うクラス
エアロビクス初中級 (☆～☆☆)	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
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
PUNCHI SHAPE (☆)	グローブを着用してパンチを中心にミット打ちを行います
パンチ&キック (☆～☆☆)	パンチそしてキックも習得してミット打ちを行います
SALSA (☆～☆☆)	情熱的なラテンダンスクラス
ジャズダンス (☆)	バーストレッチ&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 身体全体の引き締めを行う
ZUMBA (☆☆)	ラテン音楽に合わせてダンスを行う。
ZUMBA GOLD (☆)	解説付きのZUMBA基本のダンス
空手型エクササイズ (☆～☆☆)	突き、蹴り、受けなどの基本技と型を中心に行います
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
社交ダンス (☆～☆☆)	初心者向けの入門・基本クラス
カラダシェイプ (☆)	基本的なダンスで楽しくしっかり汗をかけるクラス

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

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

※☆……(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 (☆～☆☆)	太極拳基本クラス 足腰の鍛錬にも効果があります
ボディアライメント (☆)	カラダ全体のケアを行います
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
自重筋トレ (☆)	自分の体重を利用し体幹を中心に全身の筋トレになります
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ニング(調子)をゆっくり整えるクラス。
BUFF-UP	ボードに乗ってバランス感覚アップと下半身強化にもなります
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
ウェープリングストレッチ (☆)	ウェープリングを使用してストレッチを行う。
セルフケアコンディショニング (☆)	自分で身体の調子を整える
ウェープリングヨガ (☆)	ウェープリングを使用してヨガを行う
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 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
サーロス (☆)	カキラの格闘技バージョン
機能改善エクササイズ (☆)	30分で身体の機能を整える
ラジオ体操 (☆)	ラジオ体操を行います。 幻の第3も

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
気持ちよく伸ばすストレッチヨガ (☆)	筋肉を気持ち良く伸ばすヨガ
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
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
フラダンス (☆)	ハワイ発祥のフラダンスエクササイズ

オプションクラス

バレエ入門	有料クラス
歌声健康教室	休講中