

有酸素

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
エアロビクス初中級 (☆～☆☆)	難しいステップ等も行う エアロビクスクラス
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 身体全身の引き締めを行う
ZUMBA (☆☆)	ラテン音楽に合わせて ダンスを行う。
ZUMBA GOLD (☆)	解説付きの基礎クラス
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
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
STEP SHAPE (☆)	音楽に合わせてステップ台の昇降運動
サーキット (☆)	エアロビクスと筋力トレーニングを 組み合わせた運動を行います
ファイティング (☆)	格闘技ベースのエクササイズ

ヨガ系

陰陽ヨガ (☆～☆☆)	陰は静かに、陽は動いている その両方を感じるクラス
ヨガ (☆～☆☆)	身体の状態をチェックしながら バランスを整えるヨガ

RADICAL

X55 (☆～☆☆)	ステップ台・ライトウエイトなどを利用して 脂肪燃焼・健康的なサイズダウンを目指す エネルギー溢れるクラス
UBOUND (☆☆～☆☆☆)	一人用ランボリンの上で行う 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 筋肉トレーニングを行うクラス
MEGA DANZ (☆～☆☆☆)	世界の様々なダンスジャンルを 集結したフィットネスプログラム

※☆……(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、アシレックジムトレーナー・フロント・お電話等々
お問い合わせください。

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 (☆)	脳トレーニングをベースとした運動を 行うクラス
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ン(調子) をゆっくり整えるクラス。
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
機能改善エクササイズ (☆)	30分で身体の機能を整える
ボディメイク30 (☆)	体力アップ&メリハリボディを目指す
腹筋&ストレッチ (☆)	体幹を鍛えて柔軟も行うクラス
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
カキラ ザ スツール (☆)	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 (☆)	カキラに格闘技のような動きを 取り入れたエクササイズ

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や 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 (☆)	筋肉を気持ちよく伸ばすヨガ
リラクセスアロマヨガ (☆)	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 (☆)	体だけでなく心もすっきりする ヨガクラス
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