

エアロビクス

やさしいエアロ	基本的な動作を取り入れながら楽しく動きます。 初めての方でも気軽にご参加できるクラスです。
初・中級エアロ	ステップに慣れた方から、ハイレベルなダンスステップまで 多様な展開が楽しめるクラスです。
シェイプエアロ	基本的なステップが多く初心者の方でも楽しく動けます。身体 を大きく動かすのでしっかり汗をかく事ができるクラスです。
GOGOエアロ	運動量が多い為、ガッツリ動きたい方にオススメ。 中・上級者向けのレッスンです。

ストレッチ系

いきいき健康アップ	肩こり、腰痛改善、骨盤や身体の歪みを整え、若々しい体を目指します。 免疫力、筋力代謝アップ！を目指しましょう！
シェイプストレッチ	ご自分のできる範囲で気持ち良く全身をストレッチ&シェイプ！ どなたでも安心して参加いただけます。
ストレッチ &リラックス	ヨガに近いポーズでストレッチを行い、全身をほぐしていく クラスです。初心者の方にもオススメです。
健康& ストレッチポール	脳の活性化のプログラムも取り入れ、全身の軽運動・腰痛予防 ストレッチポールのクラスです。

ダンス系

ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させてステップや複雑な動きに こだわらずに創作されたクラスです。
-------	---

カルチャー

なちゆるるヨガ	難しい呼吸法やポーズがなく、初心者の方でも気軽に参加できる 人気のレッスンです。
健康太極拳	中国の武術、ゆっくりとした無理の無い動きで健康維持をはかるクラスです。
経絡ストレッチ &ヨガ	ゆっくりとした動作で全身のストレッチとヨガを行い、身体の バランスを整えていきます。
背骨コンディショニング体操	背骨コンディショニングで行っている体操をして、 体の不具合を解消してみませんか？

トレーニング系

バランスボール &ダンベル	バランスボールを使ってストレッチやトレーニングを行います。 初心者でも安心です。後半はダンベルを使って運動します。
ボディメンテナンス	バランスよく全身運動を行います。かんたんなエアロビクス動作で 有酸素運動、ダンベル体操、リラックスストレッチを行います