ViLAXプログラムジャンル一覧

ジャンル	レッスン名（表示名で）	時間(分)	内容	定員	発汗量	強度	難易度	渋谷	銀座	戸塚	文京	浦和	国立
ラディカル フィットネス	Power Fit 30 -パワーフィット 30-	30	筋力トレーニング・有酸素運動を交互に行い、全身をシェイプアップすることができるクラスです。初めて運動をする方でも気軽にご参加頂けます♪	有	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●				
	Power Fit 45 -パワーフィット 45-	45	パワーフィットの45分バージョンです。 運動に慣れてきた方なら初めてでもご参加頂けます♪ カラダの引き締めとシェイプアップに効果的です。	有	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●		●	●	●	●
	Power Fit 60 -パワーフィット 60-	60	パワーフィットの60分バージョンです。 全身の引き締め、シェイプアップ効果をさらにアップします。クラスに慣れてきた方向けです。	有	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●	●	
	TOP RIDE -トップライド-	30	固定式バイクを使用したグループサイクリングプログラムです。 爽やかな汗を流してシェイプアップしましょう♪	有	■■□□□	■■□□□	□□□□□				●		
	Fight Do 45 -ファイドゥ 45-	45	ファイドゥの45分バージョンです。 様々な格闘技の動作でしっかり汗をかきましょう！ 運動に慣れている方なら初めてでも大丈夫です♪	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	Fight Do 60 -ファイドゥ 60-	60	ファイドゥの60分バージョンです。 熱く、激しく、華麗に、ストレス＆脂肪をノックアウト！ クラスに慣れている方、お待ちしております♪	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●	●	
	Fight Do エレメント	10	ファイドゥの動作を練習するクラスです。 キックやパンチの基本動作をしっかり練習して、かっこ良い動作を極めましょう！	-	□□□□□	■■□□□	□□□□□				●	●	
	Ki－Max 45 -キーマックス 45-	45	サンドバックに直接パンチやキックを打ち込む格闘系のクラスです♪ストレス発散、二の腕等きになる部分の引き締めにも効果が期待できます。	有	■■■□□	■■■□□	□□□□□		●			●	
	X-55（45） -エクストリーム55-（45）	45	ステップ台と自重による負荷で、徹底的に追い込んでいきます。巧みな楽曲アレンジにより、高強度でありながらも時間を忘れて楽しめるクラスです。	有	■■■□□	■■■□□	□□□□□	●	●	●	●	●	
	X-55（60） -エクストリーム55-（60）	60	X－55 の60分クラスです。 その名の通り、究極の55分間です。 もちろん効果も究極です♪	有	■■■■□	■■■■□	■□□□□	●	●	●	●		
	OXIGENO -オキシジェノ-	30/45	ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動くコンディショニング系のクラスです。 身体の機能を目覚めさせましょう！	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□	●		●	●	●	
	OXIGENO 60 -オキシジェノ 60-	60	オキシジェノの60分クラスです。 全身の引き締め効果や、筋バランス向上効果も望める素晴しい体験を是非！	-	■■■□□	□□□□□	□□□□□		●	●	●		
	MEGA DANZ 45 -メガダンス 45-	45	世界から集めたダンスレパートリーで、楽しみながら踊れるクラスです。HIPHOPやラテンの動きなど、様々なジャンルを堪能できます。ダンスが初めての方もチャレンジしてみて下さい！	-	■■□□□	■■□□□	□□□□□	●		●	●	●	
	MEGA DANZ 60 -メガダンス 60-	60	メガダンスの60分バージョンです。ダンスの醍醐味を堪能しながら、効果的にシェイプアップをしましょう。	-	■■■□□	■■■□□	□□□□□	●		●	●		
	MEGA LATINO -メガラティーノ-	45/60	南米の陽気で、哀愁に満ちたラテンミュージックで踊るメガダンスのラテン版。サルサ、メレンゲ、マンボ、チャチャチャ、コンガ、クンビアなどレパートリーも豊富です。	-	■■□□□	■■□□□	□□□□□	●		●		●	
エアロ	エアロ30 デビュー	30	エアロビクスに少し慣れてきた方向けのクラスです。簡単な動きを用いて楽しみながら汗をかきましょう。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	エアロ45 ファットバーン	45	初中級～中級者向けのクラスです。弾まない動きで膝や足首に負担をかけずに行ないます。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	エアロ45 オリジナル	45	弾む動きも織り交ぜながらダイナミックに行なう初中級～中級者向けのエアロビクスクラスです。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●		●	●	●	●
	エアロ60 ファットバーン	60	脂肪燃焼の効果と振り付けを存分に楽しめるエアロビクス中級者向けクラス。ローインパクト中心のクラス構成です。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	エアロ60 オリジナル	60	エアロのオリジナルクラスです。インストラクターの個性とプログラムを満喫してください。（各レベルをご確認の上、ご参加ください。）	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●	●	●
	エアロ60サーキット	60	エアロビクスと筋コンディショニングを組み合わせ、全身をまんべんなくシェイプアップを目的としたクラスです。	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●			●		
	エアロ60ダンスミックス	60	エアロビクスのフットパターンにダンスの要素を取り入れた、しっかり体を使うことを目的としたクラスです。	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●					
	ラテンエアロ60	45/60	エアロビクスを行いながらラテンミュージックに乗って楽しく踊ります。カッコよく決めましょう！	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●		●
ステップ	ステップ30 デビュー	30	初めてのステップを行う方向けのクラスです。基本的の動きを紹介します。	有	■■□□□	■□□□□	■□□□□			●	●		
	ステップ45 シンプル	45	シンプルな動きを使ってステップを行なう初級者向けのクラスです。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	ステップ60 オリジナル	60	体力と技術が充分に備わった方向けのステップオリジナルクラス。様々なコンビネーションを楽しんでいきましょう！	有	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●	●	●
ダンス	HIPHOP レベルⅠ	60	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	HIPHOP レベルⅡ	60	HIPHOPに少し慣れてきた方向けのクラス。基本の振り付けをマスターし楽しく踊りましょう！	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□	●	●			●	●
	HOUSE レベルⅠ	60	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。かっこよく踊りましょう！	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	HOUSE レベルⅡ	60	HOUSEに少し慣れてきた方向けのクラス。基本の振り付けとステップをマスターしかっこよく踊りましょう！	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□	●				●	●
	バレエストレッチ	15/30	初めてスタジオに参加される方向けのバレエのクラスです。バレエのストレッチを行います。	-	□□□□□	□□□□□	□□□□□	●					
	バレエ レベルⅠ	60	バレエをこれから始める方も、慣れてきた方も楽しめるクラスです。バレエの動作で美しい身体のラインを作りましょう。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	バレエ レベルⅡ	60	バレエに少し慣れてきた方向けのクラス。基本動作や振り付けを習得できます。	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□	●	●	●		●	●
	ロックダンス レベルⅠ	60	ロックを基礎から学ぶことが出来ます。鍵がかかったように止める（ロックする）動きを踊ります。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●				●
	JAZZ レベルⅠ	60	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです！	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●	●		●	●
	JAZZ レベルⅡ	60	ジャズに少し慣れてきた方向けのクラス。ジャズミュージックに合わせかっこよく踊りましょう！	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□		●	●			
	ラテン レベル Ⅰ	60	ボディームーブメントやステップなど楽しく丁寧にご紹介します。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□				●		●
	サルサオンリーベーシック	20	ペアダンスサルサの基本だけを練習します。ステップの踏み方・アームの使い方など、全く初めての方や基本をやりたい方を対象としたクラスです。	-	□□□□□	□□□□□	□□□□□		●				
	フラメンコ レベル Ⅰ	60	フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じながら踊っていただくクラスです。スポーツシューズでご参加いただけます。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●	●	●	●	
	社交ダンス レベル Ⅰ	60	初めての方も楽しめるクラスとなっております。基本姿勢・ステップから丁寧にご指導致します。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●	●			●
	ベリーダンス	60	古代エジプトで発祥したオリエンタルダンスです。腰や腹部を調和して動かす本格的なダンスクラスです。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	フリースタイル レベル Ⅰ	60	ヒップホップやロックダンスの要素を織り交ぜたダンスのミックスクラス。リズム取りから丁寧に行いますのではじめての方もご安心下さい。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●			●	
	フラダンス	60	ハワイのゆったりとした音楽に合わせながら、裸足で踊ることにより心と身体を開放でき、ストレス発散にも効果的です。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	ナニアロハ	60	ゆったり踊れるフラダンス。ハワイの音楽に合わせて全身を気持ち良く動かします。下半身の引き締め効果も望めます！	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●		●		
	カポエイラ	60	ブラジルの格闘舞踏「カポエイラ」の独特なリズムに合わせ、基本的なフットワークや、蹴り技などを行います。柔軟性向上やストレス発散、脂肪燃焼に効果があります。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●				
	ZUMBA ーズンバー	45	南米コロンビアで生まれ、サルサ・メレンゲ・ラテン系のダンス音楽を取り入れたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼、ストレス発散に効果があります。	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□	●	●				
	BAILA BAILA -バイラバイラ-	60	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ダンスワークアウトです。ダンス未経験でもNo Problem！	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□		●		●	●	
	ノンストップ BAILA！	60	パソアパソ（テクニックの練習時間）なし！音楽に合わせ、ノンストップでＢＡＩＬＡＢＡＩＬＡを踊るクラスです。〈中級クラス〉	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□				●		
	Ritmos 45 -リトモス 45-	45	様々なジャンルの音楽に合わせて、シンプル＆ダイナミックに踊る楽しいクラスです♪ 初めての方の参加も大歓迎です！	-	■■□□□	■■□□□	■□□□□			●			
	Ritmos 60 -リトモス 60-	60	リトモスの60分バージョンです。 クラスに慣れてきた方向けです。	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□	●	●	●		●	
	ストレッチ&リズムトレーニング	60	身体を気持ちよく伸ばし、音楽を使った全てのクラスに通ずるリズムを練習します。	-	■□□□□	□□□□□	□□□□□						●
格闘系	ファイティングスリム	45/60	ボクシングやキック、カンフー等の動作を取り入れたストレス解消、シェイプアップに効果的なクラスです。女性の方にも安心してご参加いただけます。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●	●	●	●		●
	ファイティングスリム～サーキット～	60	格闘技の動作をメインとした有酸素運動とダンベル&チューブを使っての筋力トレーニングを交互に行い、短時間でシェイプアップ効果が得られるクラスです。	有	■■■■□	■■■■□	■■□□□		●				
	協栄ジムシェイプボクシング	50	協栄ジム所属インストラクターによる協栄ジムのオリジナルレッスンです。ボクシングのパンチや防御をふんだんに取り入れストレス解消に効果的です！	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□		●				●
	マーシャルワークアウト	45/60	ボクシングやキック、空手など様々な動きをリズムに合わせて組み合わせ、振り付けを楽しむエクササイズです。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●		●	●		
	ストライク ボクシング	45	実際にグローブをつけてインストラクターの持つミットに全力でパンチを打つクラスです。楽しく脂肪燃焼、ストレス発散に効果的！	有	■■■□□	■■■□□	■□□□□	●					
コンディショニング	レジスタンスマジック	35	音楽に合わせバーベルを使用し、基礎代謝をしっかり上げられるクラスです。女性でも安心してご参加頂けるクラスです。	有	■■□□□	■□□□□	■□□□□				●		
	ピラティス デビュー	30/45	初めてピラティスを行う方向けのクラスです。体幹部の強化や姿勢の改善に効果的です。	有	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●		●	●		●
	ピラティス45ベーシック	45	ピラティスの様々なテクニックを行ないます。自分の体を意思通りにコントロールするトレーニングをします。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	ピラティス60ベーシック	60	ピラティスの中級クラスです。様々なエクササイズを10パターン以上楽しみながら、身体の隅々までトレーニングをします。	有	■■■■□	■■■□□	■■□□□					●	
	ビューティーエクササイズ	30	自分の身体を中心を感じながらほぐし、部位ごとにアプローチしていくエクササイズです。	-	□□□□□	□□□□□	□□□□□	●					
	ボディコンディショニング	30/60	ストレッチ・ダンベル体操などにより、身体のコンディション（柔軟性・筋力向上・調整力）を養うクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□						●
	パワーヨガ30デビュー	30	パワーヨガを初めて行う方向けに基本的の動きを紹介します。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●			●		
	パワーヨガ45ソフト	45	ベースとなる太陽礼拝に簡単なポーズを織り交ぜて、ほどよく体を使う初心者向けクラスです。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			
	パワーヨガ60ソフト	60	パワーヨガに少し慣れてきた方へお勧めのクラス。しっかり身体を使うことで全身の筋バランス向上効果も望めます。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□					●	
	パワーヨガ60アクティブ	60	パワーヨガの中級クラス。強度、難度共に高くなっています。さらにシェイプアップ効果があり、精神的な癒しや安らぎを感じることができでしょう。	-	■■■■□	■■■■□	■■□□□	●	●	●	●	●	●
	アシュタンガヨガ	60	世界で最も有名なヨガメソッドです。一連の動作を連続して行ない、心と身体のバランスを整え、体力・柔軟性・スタミナの向上に効果があります。初めての方でも安心してご参加できます。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□	●				●	
	ヨギックアーツ	60	呼吸と動作を同調させる伝統的なヨガと伝統武術、さらに神聖なタイ式マッサージのテクニックを融合させたまったく新しいヨガメソッドです。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□	●					
	インスパイリング	60	骨を支えている深部筋を鍛えることで身体の中心部から引き締まり、表面的には女性らしい柔らかさを残したボディへと変化させたい方にお勧めです。	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□						●
	リバースエイジング プログラム	40	体温維持・呼吸機能・中枢神経機能などの基礎代謝の低下や神経伝達速度の低下予防のクラスです。程よく身体を使う初心者向けのクラスです。	有	■■□□□	■□□□□	□□□□□			●	●	●	
	RPBコントロール	60	余分な力を抜き（Relax in）、正しい姿勢（Posture）を保ちながら、バランス能力（Balance）を向上させ、しなやかでメリハリのあるカラダを生み出します。	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□		●	●			
	Bｏコンディショニング	30	身体の様々な部分にテーマをもって調整して行くクラスです。競技力を向上したり、ウエイトトレーニングやシェイプアップの効果を高めます。	-	■■□□□	■□□□□	□□□□□				●		
	スピニング	60	ゆっくりと丁寧に自分自身と向かい合う、世界標準 の大人のバイクエクササイズです。	有	■■■■□	■■■□□	■□□□□				●		
	バランスボール	30	バランスボールをを使い、様々なポーズをとることで、対幹部を中心とした全身の筋力トレーニングができるクラスです。	有	■■□□□	□□□□□	□□□□□					●	●
リラクゼーション	Yoga - ヨガ -	45/60	呼吸法と精神統一で身体の中から健康になりましょう。運動が苦手な方にも安心してご参加いただけます。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	●
	機能改善エクササイズ	60	関節と深層筋を繋げながら動かすことで、全身の歪みを改善します。ウエイトトレーニング等の動きの向上や腰痛、肩凝りの改善にも効果的です。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□					●	
	ジャイロキネシス	45/60	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激され隅々までほぐし若返りを感じることができます。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●	●		●
	骨盤ヨガ	60	骨盤をしなやかにするストレッチと、ヨガの呼吸法・アーサナで心身のバランスを整えていきます。本来もつ自己の機能を高めていきましょう。	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□				●		
	ヴィンヤーサヨガ	45/60	呼吸を波のように感じながら流れに身を任せて行うヨガです。各ポーズの説明も行っていくので初めての方も安心です。	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□	●	●				
	クリパルヨガ	60	ありのままの心と身体と、常に対話をすることから生まれてくる「気づき」を大切にするヨガです。初めての方でも安心してご参加下さい。	-	■■□□□	□□□□□	□□□□□	●	●				
	太極拳	60	ゆっくりと身体を動かし型を習得しましょう。気の流れを整え自然治癒力も向上します。23式中心の初めての方にも優しいクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●		●	●	●	●
	気功	60	気を感じ、身体と会話し精神を開放するクラスです。精神・自律神経の統一にも効果があります。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●		●	●		
	骨盤体操	60	骨盤を中心に全身の調整を行なう骨盤エクササイズです。どなたにでもご参加いただけるクラスです。								●		
	骨盤ビューティー	45/60	身体の中心である骨盤を矯正し、身体の歪み改善、筋力強化などにより身体のラインを整えます。高いリラクゼーション効果も望めます。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●	●	●	●	●	
	骨盤ダイエット	60	骨盤の歪み、O脚、外反母趾、を改善させながら、痩せていく体づくりをしていくクラスです。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□	●					
	骨盤ウェーブストレッチ	60	波がゆらぐように運動することで、骨格や筋肉をほぐし、身体のバランスを整えインナーマッスルを強化していきます。	有	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●		●			
	ルーシーダットン	45/60	タイの仙人体操で、呼吸に合わせながらポーズを数回繰り返すことで身体のバランスも整えられるクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□			●	●	●	●
	アロマストレッチ	30/45	アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行い、心と身体のリラクゼーションを目的としたクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□			●	●		●
	アロマフットセラピー	60	アロマオイルを使いながら、リフレクソロジー、リンパやツボなどの刺激法をし、全身の疲れを癒し、むくみの無い美しい脚になります。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●					
	コアストレッチ	60	全身を開放して全関節を使い流れるように身体を動かすエクササイズです。体内が刺激され隅々までほぐし若返りを感じることができます。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□		●				
	ボールストレッチ	60	ボールを使用したストレッチで、柔軟性の向上と筋バランスを整える効果があります。深層筋へのストレッチ効果もあり、肩こりや腰痛の改善にも効果的です。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□	●			●	●	●
	体感ストレッチ-touch-	60	体を感じれば、自分が見える！心と体が触れ合うストレッチのクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●					
	B－make ～Walking～	60	正しい姿勢のウォーキングを通し、骨格＆筋バランスの左右調整、メリハリのある美しいカーヴィーボディーに効果を出します。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●	●				
	B－make ～Dance～	60	シンプルなダンス動作を行って、骨格＆筋バランスの左右調整メリハリのある美しいカーヴィーボディーに効果を出します。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●	●				
	B－make ～Treatment～	60	肩の左右のアンバランスを解消、顔の歪みやたるみの解消、フェイスラインの引き締め、しみ、しわの改善に効果を出します。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●					
	アルファピクス	60	アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行える「ゴムバンドエクササイズ」です。肩こり・腰痛・ストレス解消に大変効果的です。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□				●	●	
	ボディケア	60	身体のバランス、肩こり、腰痛が気になる方にお勧めのクラスです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	●					●
	自力整体	60	骨と骨の隙間を開き、骨盤や股関節を正しい位置にリセットすることで自然治癒力を高め、慢性病や関節痛の予防にも効果があります。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□			●			
暖プログラム	暖ヨガ	30/45/60	暖スタジオの暖まった室内によって発汗によるデトックス効果や、柔軟性向上効果が高まります。	有	■■■■□	■■□□□	■□□□□			●			●
	暖骨盤ビューティー	45/60	暖スタジオの中で骨盤調整をしながら筋肉を強化し身体のラインを整えていくクラスです。	有	■■■■□	■■□□□	■□□□□			●			
	暖骨盤ヨガ	45/60	骨盤を中心に全身の調整を行います。ヨガのポーズで身体と心のバランスをとり、ボディライン・健康・ホルモンバランスへと働きかけます。	有	■■■■□	■■□□□	■□□□□			●			
	暖Bｏコンディショニング	45/60	ストレッチポールなどを使って身体の様々な部分にテーマをもって調整していくクラスです。パフォーマンスを向上させたり、シェイプアップの効果を高めます。暖かい室内で行う事で、より高い効果が得られます。	有	■■■■□	■■■□□	■■□□□			●			
	暖セルフリンパマッサージ	30	セルフリンパマッサージでリンパの流れを良くして、冷えやむくみ、肩凝り、腰痛などのお悩みを改善し、免疫力をUPし、健康力をUPしていきます。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			
	暖バランス	20	体幹部を中心とした深層筋向上効果が高まります。暖かい環境により発汗効果、リフレッシュ効果が高まります。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			
	暖ボールストレッチ	20/30	暖かい室内でストレッチすることで柔軟性の向上が望めます。深層筋へのストレッチ効果もあります。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			●
温プログラム	アルファピクス（温）	60	「暖」より低めの温かい室内で行なう「ゴムバンドエクササイズ」です。アルファ波に導く音楽に合わせ無理なく行えます。肩こり・腰痛・ストレス解消に効果的です。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			
	ゴムトレ（温）	30	「暖」より低めの温かい室内で行なう、ゴムバンド使用したトレーニングのクラスです。ストレッチと筋力トレーニングを中心に行っていきます。柔軟性向上や筋力アップが望めます。	有	■■■□□	■■□□□	■□□□□			●			
	自力整体（温）	60	「暖」より低めの温かい室内で行う「自力整体」のクラスです。暖かい室内で、慢性病や関節痛の予防効果を高めます。	有	■■■■□	■■■□□	■■□□□			●			
その他	ラジオ体操＆ストレッチ	15	朝一番に行なうラジオ体操とストレッチで身体をほぐし、次のレッスンに備えましょう！	-	■□□□□	□□□□□	□□□□□			●	●		
プール（エクササイズ）	やさしいアクア	30	水中で軽快な音楽に併せて行う、浮力を利用したエアロビクスです。初めてアクアビクスに参加される方おすすめです。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□				●		
	アクアビクス	45	水中で軽快な音楽に併せて行う、浮力を利用したエアロビクスです。酸素を一杯に摂り込む有酸素運動なので、脂肪の燃焼効果も大。水の抵抗により筋力の向上も期待できます。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□				●		
	アクアサーキット	45	アクアビクスの動きと、水圧を活かした筋力トレーニングを交互に行なうクラスです。全身持久力の向上、筋力アップに効果的です。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□				●		
	コンディショニング＆ウォーク	45	水中で砂ったりとした動作で運動します。重力が無く浮力を受ける水中ですから、陸上では出来ない動作や姿勢も無理なく取れ、関節や筋肉の柔軟性を高めます。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□				●		
	らくらくエクササイズ	30	水の抵抗を使って効果的にエクササイズを行います。加齢に伴う筋肉の萎縮を防ぎ、若々しい筋肉をつけ、同時に基礎代謝を高め、減量効果も期待できます。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□				●		
	アクアウォーク	30	水の中をいろいろな歩き方で動き回るクラスです。息を止めたり、潜ったり、泳ぐことがありませんので、初めての方にも安心です。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□				●		
	ウォーク＆ジョグ	30	水の中をいろいろな歩き方とジョギングで動き回るクラスです。ウォーキングに慣れてきた方におすすめです。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□				●		
	アイチ -水中太極拳ー	30	水中で行う太極拳です。深い呼吸をしながら気を集め、ストレッチ、バランス運動を行います。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□				●		
プール（スイミング）	スイム＆ジョグ	30	25Mスイムと25Mジョグを交互に行うクラスです。シェイプアップに効果的です。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	ジョギング／クロール（呼吸なし）	500m		●		
	ポイントスイム	30	4泳法のキックを習得するクラスです。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	四泳法のキック	200～300m		●		
	スイム初級	45	呼吸なしのクロールまでを習得するクラスです。顔をつけることや浮き方など、水泳の基礎から練習をしますので、水泳が苦手な方、水が少し怖いでも安心してご参加いただけます。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	クロール（呼吸なし）	200～300m		●		
	スイム6級	60	背泳ぎを習得するクラスです。背面での恐怖心を取り除き、力を抜いてスムーズに一連の動作が出来るように練習をします。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□	背泳ぎ	300～400m		●		
	スイム5級	60	クロールを習得するクラスです。息継ぎを含めたコンビネーションがスムーズに出来るように練習をします。	-	■■■■□	■■■□□	■■□□□	クロール	300～400m		●		
	スイム4級	60	バタフライを習得するクラスです。身体のうねりやキックを中心に一連の動作と呼吸のタイミングを習得します。又、クロールを中心に他の泳法も泳力の向上を目指し、練習をします。	-	■■■■□	■■■■□	■■■□□	バタフライ（クロール／背泳ぎ）	400～500m		●		
	スイム3級	60	平泳ぎを習得するクラスです。キックの練習を中心に、手の動作と呼吸を合わせ平泳ぎを完成させるクラスです。又、クロールを中心に他の泳法もフォームをチェックし、きれいな泳法を身につけていきます。	-	■■■■□	■■■■□	■■■□□	平泳ぎ（バタフライ／クロール／背泳ぎ）	500～600m		●		
	スイム2級	60	水に慣れて、泳ぐことが楽しくなりつつある方向けの初中級クラスです。泳力・体力の向上を目指し、4泳法を1時間で600～800Mを泳ぎます。	-	■■■■□	■■■■□	■■■□□	バタフライ／背泳ぎ／平泳ぎ／クロール	600～800m		●		
	スイム1級	60	目標を持って泳ぐことができ、基本的な技術をマスターしている方向けのクラスです。泳力・体力の向上を目指し、4泳法を1時間で800～1200Mを泳ぎます。	-	■■■■□	■■■■□	■■■□□	バタフライ／背泳ぎ／平泳ぎ／クロール	800～1200m		●		
	マスターズ	60	スピード・持久力向上を目的としたインターバルトレーニングを中心に練習を行います。	-	■■■■□	■■■■□	■■■□□	バタフライ／背泳ぎ／平泳ぎ／クロール	1400～1800m		●		
有料レッスン	バレエエレガンス	120	「エレガント」をコンセプトに、フィットネス効果をあげていきます。しなやかで美しい身体をつくり、維持するのに最適なプログラムです。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	ビジター￥3,675 メンバー 1回券￥2,625 6回券￥12,500					
	ストライクボクシング～トータルボディメイキング～	75	グローブをつけてミット打ちを行うボクシングエクササイズを中心にお腹引き締めエクササイズや、全身ストレッチを行うトータルボディメイキングプログラムです。	-	■■■□□	■■■□□	■□□□□	ビジター￥2,835 メンバー 1回券￥1,785 6回券￥8,925					
	MAKI Special（ベリーダンス）	80	月に一度、MAKIインストラクターによるスペシャルレッスンを行います。基本的な動きに加え、振り付け等を繰り交ぜた特別クラスです。尚、実施日につきましては店舗掲示板及び、HPでご案内いたします。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□	メンバー¥500					
	サルサ・ペア	60	キューバで生まれた情熱的なラテンダンスです。3ヶ月で基本ステップからクラブデビューできる位までを一通りレッスンします。	-	■■□□□	■□□□□	■□□□□	ビジター￥2,625 メンバー 1回券￥1,575 6回券￥7,875					
	HOUSE	60	細かいステップ・やわらかいステップ・上半身の動き・フロアターンなどの動きを細かく習得できる、より本格的なクラブダンスを踊りたい方向けのスキルアップクラスです。楽しみながら上手になりましょう。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□	ビジター￥2,625 メンバー 1回券￥1,575 6回券￥7,875					
	スキルアップHOUSE	90	HOUSEを本格的にマスターしたい方、じっくりと楽しみたい方向けのクラス。難しいステップにも挑戦していきます！ なお、このクラスは有料となります。	-	■■■□□	■■■□□	■■□□□	ビジター￥3,150 メンバー 1回券￥2,100 6回券￥10,500					
	バレエ レベルⅡ バリエーション	90	バレエの技術と表現力を習得するクラスです。多彩な技術にチャレンジしましょう。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□	メンバー￥1,200					
	太極拳 中級	90	基本に慣れてきた方向けの中級クラスです。48式をメインに行います。	-	■■■□□	■■□□□	■□□□□	メンバー￥1,050				