



脂肪燃焼	心踊る音楽や映像に合わせて楽しく身体を動かしましょう!			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	エアロ45	★	★	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう
	空手45	★	★★	空手の形の動作で切れのある身体を手に入れましょう
	<b>NEW</b> FIGHTDO45	★★	★★	空手・ボクシング・ムエタイの要素を取り入れて動きます
U-BOUND30・45	★★★	★★	専用トランポリンを使って動きます	

コンディショニング	理想のボディを手に入れませんか?			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	ファンクショナル30	★★	★	映像と音楽に合わせてみんなで一緒にエクササイズします
	コアエクササイズ30	★	★	腹筋運動をおこないお腹まわりを引き締めていきます
	フィギュア8 45	★★	★	骨盤まわりをしっかりと動かして綺麗なくびれを目指します
	GROUPPOWER45・60	★★	★★	専用のバーベルを使い、みんなで一緒にエクササイズします
コンディショニング45	★	★	引き締めたい部分を集中的にエクササイズします	

機能改善	身体が機能的に動くように柔軟性・筋力アップ・体幹の安定性向上を目指します			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	ヨガ30・45・60	★	★	インストラクターごとに特色のあるヨガをおこないます。
	骨盤ケアヨガ60	★	★	腹筋や骨盤底筋群などインナーマッスルを刺激します
	リンパで美肌ヨガ45	★	★	リンパマッサージとヨガの動きで、むくみ改善・肌の透明感UP!
	アースヨガ45	★	★	禅・音・ヨガの要素で構成され、身体や心を調えるプログラムです
	流れる太陽礼拝60	★★	★★	呼吸に合わせてポーズを繰り返し、心身をすっきりリセット!
	ピラティス30・45	★	★	体幹の安定性を向上させ、綺麗な姿勢を目指します
	ストレッチポール30	★	★	ストレッチポールを使って身体の歪みを整えます
	骨盤美Body45	★★	★	骨盤まわりにターゲットをしぼり、引き締めていきます
	骨盤ウォーキング30	★	★	骨盤まわりの動きを良くして美しい歩き方を身に付けます。
	OXIGENO45・60	★★	★★	ヨガ・ピラティスの要素を取り入れて音楽に合わせて動きます
	<b>NEW</b> バレトン45	★	★★	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせで動きます
<b>NEW</b> 肩こり・腰痛スッキリ20・30	★	★	ストレッチポールとラクロスボールを使って筋膜リリースをおこないます。	

リラックス	心身ともにリラックスします			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	ストレッチ20	★	★	柔軟性を向上させてケガのないしなやかな身体を目指します

ダンス	リズムに乗って楽しく汗をかきましょう			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	ダンス45	★	★	様々なジャンルのダンスを楽しみましょう
	ストリートダンス45	★	★★	いろいろなジャンルのストリートダンスで汗をかきましょう
Zumba45	★★	★	ラテン音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう	

カルチャー	自分のペースで進められます			
	プログラム名	強度	難度	プログラム内容
	社交ダンス60	★	★	初心者の方から楽しめます