

レッスン名	内容
リラクソスヨガ	座位のポーズと呼吸を中心に簡単なポーズを行います。
ベーシックヨガ	座位・立位のポーズをバランスよく行うヨガの基本のクラスです。
パワーヨガ	立位のポーズをメインに全身の筋肉をしかりと動かすヨガです。引き締め効果も!
ムーンサイクルヨガ	月の満ち欠けに合わせて1ヶ月をアクティブ期とデトックス期に分け、その時期に合ったヨガで心と身体のバランスを整えます。
ハワイアンヨガ	ヨガのポーズで【地・水・火・風・空】の五大元素を感じます。ハワイの自然をイメージしながら気持ちよく動きましょう!
やさしいピラティス	インナーマッスルを鍛え、ピラティスの基本の動作を丁寧に行っていきます。

レッスン名	内容
バレリーナストレッチ	バレエの動きを取り入れたストレッチ。キレイな脚、背中を手に入れます!
パーオソル	バレエダンサーのために作られたプログラムで、体幹を鍛えしなやかな姿勢をつくりまます。
骨盤体操	ゆっくりした動きで骨盤周りの筋肉をほぐし、さらに鍛える事で骨盤を正しい位置に戻していきます。
ラジャヨガ	簡単なポーズを一つひとつ丁寧にいきい瞑想を意識しながら身体を調整する、ゆったりとしているヨガです。
ゆがみストレッチ	ボールを使ったストレッチで肩周りの血行を良くし、X脚O脚の改善やリンパマッサージを行います。
からだトリートメント	呼吸・マッサージ・瞑想等を取り入れ、自分の身体と向き合うクラスです。
肩・肩甲骨ストレッチ	肩甲骨周りをほぐし、可動域を広げ痛みや不調を改善します。
Dr.フリー	タオルを使って全身のストレッチと体幹を鍛える動作を行います。腰痛の改善と予防に効果的なクラスです。
スリムストレッチ	全身を鍛えながらストレッチ動作を行なう事で可動域が広がり、代謝の良いスリムな身体を作ります。

レッスン名	内容
美人体操	中国の音楽に合わせて、大きな動きで身体を伸ばす・ひねる事で全身の血行を良くしていきます。
はだしゆったり	ゆったりとした大きな動作を裸足で行います。身体と脳が目覚めるクラス。
はじめて太極拳	練功十八法の動きを取り入れ、太極拳の基本動作をゆっくり行います。
太極拳	太極拳の基本動作の習得を目指すクラスです。呼吸と共に身体を大きく動かし、下半身の強化も!
太極舞	太極拳の動きと呼吸法や、民族舞踊の要素を取り入れたクラスです。

レッスン名	内容
誰でもエアロ	基本のステップの習得を目指します。初めてでも安心のクラスです。
リズムエアロ	音楽に合わせてステップを踏み、ベーシックな動きで体力の向上、脂肪燃焼を目指します。
燃焼エアロ	30分全力で動く! 脂肪燃焼効果の高いエアロビクスです。
ファイトエアロ	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクスでストレス発散、脂肪燃焼を目指します。
イージーSTEP	ステップ台の昇降運動に動きを加え、下半身の強化と脂肪燃焼を目指します。
ZUMBA	ラテンの音楽で楽しく身体を動かします。30分で500kcal燃焼できるかも!?
ウエストシェイプ	ダンスとストレッチの要素を取り入れて、お腹・お尻を引き締めます
ダンスエアロ	ダンスの要素をたっぷり含んだエアロです。女性らしい振り付けに合わせて楽しく身体を動かします

レッスン名	内容
トータルトレーニング	下半身の筋肉をメインに、全身のトレーニングを行うクラス。肩の筋肉を鍛える事で痛みの改善にも効果的です!
メリハリ美人	腹筋をメインにお尻や背中、体幹を鍛え、メリハリのある身体をつくりまます!
はみ肉シェイプ	ダンベルやチューブを使って全身の筋肉を鍛え、基礎代謝を向上させるクラスです。
天空大河	空手の型に音楽を合わせて動く格闘技系エフササイズ。全身の筋肉を使い格好よく動く!
バーベルワークアウト	バーベルを使って全身の筋力トレーニング! 筋肉をつけてカッコいい身体をつくりまます。
バレトン	バレエ・ヨガ・トレーニングをMIXした全身運動で楽しく脂肪燃焼!
コアトレ	体幹の力を鍛え、骨盤の位置を調整する事によって姿勢の改善を行い、代謝UPを目指します。
Kara-fit	歌を口ずさみながら身体を動かす事で脂肪燃焼効果を高める、美BODY専用のダンスダイエットです。
燃焼ワークアウト	筋トレ&有酸素のMIXで脂肪を効率良く燃やします。
ベーシックファイト	パンチ・キックのフォームを習得するクラス。ミット打ちでストレス解消!
シャドーファイト	格闘技の動作を使った有酸素運動。背中やウエストの引き締めにも効果的!
パーワークス	バレエの動作にトレーニング要素を加え、脚・お尻・腹部をしなやかに鍛えます。

レッスン名	内容
誰でもジャズダンス	ジャズの基本を習得するクラス。念入りなストレッチからゆっくりと進んでいきますので、初めての参加でも安心です!
ジャズde優雅に	流行の曲から懐かしい曲まで、踊りやすい音楽に合わせて、女性らしい振り付けで優雅に踊ります。
足踏みサルサ	基本のステップを楽しむクラスです。足踏みをするような感覚で簡単に踊る事ができます!
サルサde踊ろう	ラテンの音楽にのって、ステップやターンで簡単な振り付けを行います。繰り返し行う事で自然と身体が動くように♪
フラ	ハワイアンのゆったりした曲に合わせて踊ります。短い振りを繰り返し踊る事でリラックスしながら楽しめるクラスです。
ベーシックフラ	フラのクラスで踊る唄(メレ)の意味を理解するレッスンです。
イブDEフラステップ	ハワイの伝統楽器「イブヘケオレ」の音に合わせてフラステップを楽しみます
はじめてベリーダンス	ベリーダンスの基本動作を習得するクラスです。腰の動きをメインに練習するのでお腹周りのシェイプアップに効果的!
ベーシックベリーダンス	振り付けに役立つベーシックなステップを練習します。
ベリーダンス	エキゾチックな音楽に合わせて、簡単な振り付けを楽しみます。金曜日クラスは、より本格的な振り付けで踊ります。
はじめてバレエ	基本動作から丁寧にいきい、楽しく踊ります。

レッスン名	内容
一言英会話	ネイティブから学ぶ初心者でも安心のクラス。簡単な挨拶や旅行で使う英会話を楽しく学べまます。
本場の英会話	会話やゲームを中心に、英語を話す事に慣れる事を目的としたクラスです。
ポイトレ	発声練習をして響く声を出しましょう。腹式呼吸をすることで自律神経を整える事にも効果的です!

ヨガ・ピラティス

ストレッチ・コンディショニング

体操・太極拳

エアロ・有酸素系

筋トレ・ボディメイク系

ダンス系

カルチャー系