








	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム。
	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節への負担が少ない有酸素プログラム。
	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム。[LATIIO・HIPHP・JAZZ・POP・SALSA・REGGATON等]
	ステップ台・自重・ライトウエイトを使用した全身トレーニングプログラム。
	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム
	心と身体を整えるシンプルなヨガプログラム。初めての方でも安心してご参加いただけます。
	ボードの4隅に取り付けられた3種類のゴムバンドやチューブを使用した筋力エクササイズ及び有酸素運動クラス。
	ボールやストレッチポールなどを使用し、コア・体感を中心にトレーニングするクラス。
	カーディオやストレングス、HITなど様々な動きが全身にアプローチし、音と動きが見事にマッチングしているクラス。
CONDITIONING YOGA	長年の身体の使い方の癖による、むくみ、凝り、ゆがみを軽減し心と身体をいたわるクラスです。
Body Make Dance	リズムに合わせて柔軟性を高め、インナーマッスルを強化し、女性らしい、しなやかな体を目指すクラスとなります。
ヒップアップトレーニング	ストレッチから始まり、ヒップトレーニングを3~5種目、ヒップアップや腰痛、膝の痛み、下腹部の引き締めなどに効果があるクラスです。
★ 目的別 筋トレクラス	一人一人の目標に向けたトレーニングを提供しサポートするクラス。定員 3名