

※強度は目安です。

ダンス	時間(分)	強度	シューズ	内容
フラダンス	60	★	×	フラダンスのステップと振付を習得していくクラスです。一つ一つの動作の意味を楽しく覚えながら踊ります。
クラシックバレエ	60	★	○ ※トウシューズ	前半はバーを使い柔軟性、バランス力を高めます。後半はフロアでダンスを行います。初心者の方も大歓迎！！
ジャズダンス基礎	60	★	○	ジャズはバレエの要素を取り入れたダンスです。初めての方でも楽しく覚えながら音楽に合わせて踊ります。
オリジナルダンス	60	★★	○	数種のジャンルのダンスを取り入れたインストラクターオリジナルクラスです。
HIPHOP	60	★★	○	ヒップホップミュージックに合わせて楽しく踊ります。ダウン・アップのリズムをとりながら身体を動かしていくクラスです。
太極拳	時間(分)	強度	シューズ	内容
太極拳(24式)	60	★	○	楊式太極拳の中から主要な24の型により編成された、太極拳の基本が学べるクラスです。
太極剣	45	★	○	剣を使用した太極拳。二十四式ができる方にお勧めのクラスです。