

※強度は目安です。

エアロビクス	時間(分)	強度	シューズ	内容
エアロ初級	45	★	○	音楽に合わせてエアロビクスの基本的な動作を行います。
エアロ初中級	45	★★	○	エアロビクスの様々なステップで構成した初級エアロビクスに慣れた方にお勧めのクラスです。
エアロ中級	45	★★★	○	初中級クラスに慣れ体力がついてきた方向けのクラスです。
ステップ	時間(分)	強度	シューズ	内容
ステップ初級	45	★	○	ステップ台を使って昇降運動を基本に、様々な動きへと展開していくステップの初級クラスです。
エンジョイステップ	45	★★	○	初級クラスに慣れてきた方向けのクラスです。ステップ台を使って様々なバリエーションを楽しみます。
ステップ中級	45	★★★	○	体力・テクニックをさらにステップアップしたい方にお勧めのクラスです。
シェイプアップ	時間(分)	強度	シューズ	内容
ヘビーハンズEX	30	★	○	ヘビーハンズというダンベルを持ってエアロビクス要素を取り入れた運動をしていきます。体力・筋力アップしたい方、効率よく脂肪燃焼をしたい方にお勧めのクラスです。
ボクサビクス	45	★★	○	簡単なエアロビクスの動きとキックボクシングの動作を取り入れたシェイプアップ運動。筋肉トレーニング、ストレッチも行い楽しみながら身体作りをするクラスです。
ズンバ45	45	★★	○	とにかくリズムに乗って踊るだけ。できる・できない、上手い・下手は関係なし。インストラクターのマネをして楽しく汗を掻いていく45分のクラスです。
ズンバ60	60	★★★	○	とにかくリズムに乗って踊るだけ。できる・できない、上手い・下手は関係なし。インストラクターのマネをして楽しく汗を掻いていく60分のクラスです。
バレトン	50	★★	×	バレエ・フィットネス・ヨガの動きをバランスよく組み合わせた、裸足で行うエクササイズです。筋バランス、柔軟性、心肺機能の向上、さらに脂肪燃焼も期待できます。
ラテンエクササイズ	45	★★	○	ラテンの音楽に合わせてエクササイズを行っていくクラスです。ラテン特有の腰や肩をひねるような動きをすることで、シェイプアップやくびれ効果が期待できます。