

※強度は目安です。

トレーニング	時間(分)	強度	シューズ	内容
お腹シェイプ&ストレッチ	30	★★	×	前半は様々な腹筋を行い、お腹回りを引き締めていきます。 後半はストレッチで身体をほぐします。
ボディシェイプイージー	30	★★	○	ダンベルを使用し音楽に合わせてながら筋力トレーニングを行います。 比較的強度が低く初心者にお勧めのクラスです。
マニフィックコンディショニング	50	★★★	○	前半はサーキットトレーニングで身体を引き締め、後半はストレッチ、ストレッチポールで身体をほぐしていくまさに【マニフィック=すばらしい】 トータルコンディショニングクラスです。
ボディシェイプハード	45	★★★	○	ダンベルを使用し音楽に合わせてながら筋力トレーニングを行います。 強度は高く上級者向けのプログラムです。
TRX	45	★★★	○	サスペンショントレーナー(ロープ)に掴まりバランスをとりながら自重トレーニングを行っていきます。筋力、持久力、バランス、柔軟性を同時に鍛える事ができます。