

ヨガ		
レッスン名	強度	内容
 ほっこりお腹解消＆リラックスストレッチ		ポッコリお腹解消トレーニングをした後に全身をゆったりほぐしていきます。スタジオレッスンが初めての方にもおすすめのクラスです。
やさしいyoga	★	呼吸に合わせてポーズ(アーサナ)を行い、心身を整えていくクラス。
骨盤調整yoga		上半身と下半身のつながりの要、「骨盤」を正しい位置に戻し、全身の歪みを調整していきます。
yoga	★★	呼吸に合わせてポーズ(アーサナ)を行い、心身を整えていくクラス。
ストレッチヨガ		呼吸に合わせて流れるように連続で(フロースタイル)アーサナを行います。心身の疲れを癒すようにゆっくりとストレッチしていくクラス。
yogaフロー		膝裏や腕の付け根など、リンパ節に働きかけるストレッチやポーズを行い、全身のリンパの流れを促進させ、浮腫みの解消や免疫力を高める事を目的としたクラスです。
リンパストレッチヨガ		
調整系		
レッスン名	強度	内容
ピラティス	★	骨盤や脊柱の動きに焦点をあてて動いていきます。ストレッチ、筋力強化、バランス強化などに効果的です。
バレトン		足裏の感覚を目覚めさせ、代謝UPやバランス能力、柔軟性向上を目指します。簡単な動きを組み合わせたNY発のエクササイズ。
ダンス系		
レッスン名	強度	内容
ダンスタンゴ	★	タンゴステップを丁寧に動くことで、足底筋をしっかり使い、美姿勢の効果が期待できます。
		基本的に普段あまり使わない筋肉を動かしながら、インナーマッスルを鍛えるプログラムです。
	★~★★	様々な世界の音楽に合わせて行うダンスフィットネスプログラムです。世界各国のリズムとテイストを十分に活かすことで、楽しく簡単にエクササイズできる、まさに“フィットネスパーティー”です。
		シンプルな振り付けのダンスを、楽しい音楽に合わせて踊るフィットネスプログラムです。
	★★	ヒップホップ、ストリートダンス、サンバなど様々なジャンルのダンスの動きを取り入れており、有酸素運動効果、脂肪燃焼効果の高いプログラムです。
RADICAL FITNESS		
レッスン名	強度	内容
エレメントクラス	★	実際にレッスンで行うテクニックや動きについてレクチャーします。初めて参加される方は是非このエレメントクラスからご参加ください。このクラスへの参加は自由です。
	★~★★	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラム。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュはもちろん、ダンスに引き込まれてしまう、メガ級の楽しさを味わうことができます。
		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、ねじりや廻旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協調性を養っていきます。
		腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。
		プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレチックエクササイズを巧みに組み合わせ、ワークとリカバリーブロックを最適に融合させた、自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラムです。
		ステップ台、ライトウエイトなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニングプログラムです。パリエーション豊富な刺激を身体に与え、運動強度を自由に調節することが可能です。
AERO		シンプルな動きで全身の強化・心肺持久力の向上・脂肪燃焼を目的としたプログラムです。音楽に合わせて手と足を動かすことで、脳のトレーニングにも効果的となっています。
STEP		ステップ台を使用して下肢への負荷をかけて楽しむプログラムです。また、有酸素系プログラムとして心肺持久力も同時に向上させることができます。
		★★~★★★★
	格闘技の動きをベースにシンプルかつダイナミックに動く格闘技系プログラム。有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性向上などの効果が期待できます。	
	ミニトランポリンを使用した、高強度、かつ膝・足首等への負担の少ないトレーニングプログラム。心肺機能や体幹、下肢の筋力向上を目的とした刺激的で楽しいクラスです。	
有酸素系		
レッスン名	強度	内容
ストレッチ&リズムトレーニング		音楽に合わせてストレッチ、有酸素運動(初級エアロビクスレベル)、トレーニングをバランスよく行います。スタジオ初めての方にもおすすめのクラスです！
はじめてエアロ		エアロビクスをこれから始める方にオススメのクラスです。楽しく脂肪燃焼していきましょう。
初中級エアロ	★★	はじめてエアロからステップアップしていくクラスです。運動強度も増えていきますので、より燃焼したい方にオススメのクラスです。
ダンスエアロ		エアロビクスのベースにダンスの要素を加えたもので、肩や腰を運動させることによる脂肪燃焼効果も期待できます。
中級エアロ	★★★~★★★★	エアロビクスの難度・強度が高めのクラスです。初中級に慣れて、次の達成感を味わいたい方にオススメです。
トレーニング系		
レッスン名	強度	内容
W-UP&体幹トレーニング	★	運動前のウォーミングアップにオススメのクラスです。自宅でできる体幹トレーニングも紹介します。
	★★	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚の高強度インターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛え、レッスン終了後最大48時間脂肪燃焼効果が持続します。