

アウトレイス

▼美尻・美脚コース(30分)

ヒップアップ、下半身の引き締めを中心としたメニュー構成になります！

▼シェイプアップコース(30分)

有酸素運動、脂肪燃焼を目的としたクラスです！

▼美腹・腹割コース(30分)

美しいくびれ、お腹周りを引き締めを目的としたクラスです！

▼格闘技コース(30分)

パンチやキック、フットワークなど格闘技の動きを用いたクラスです！

▼CUSTOMIZED カスタマイズド(30分)

各トレーナーが参加者に合わせたメニュー構成をします！

▼SHORT 15mins ショート(15分)

15分のショートレッスン！効率よく運動できます！



アルケ

▼アルケ(30分)

初心者の方にお勧めのクラスです！

▼アルケSHORT(15分)



ストレッチ

▼R-UP リズミックウォーミングアップ(15分)

リズムに合わせて楽しくストレッチを行うクラスです！

▼アロマストレッチ(30分)

アロマを焚いてリラックスした状態で緩やかなストレッチを行うクラスです！

▼アロマリラックス(15分)

アロマストレッチよりもゆったりとしたリラクゼーションのクラスです！



VIPR

▼VIPR WORK OUT ワークアウト(30分)

筋トレ5~6曲

▼VIPR RHYTHMIC HI リズミックハイ(30分)

ダンス5~6曲

▼VIPR POWER MOVES パワームーヴ(45分)

筋トレ4曲、ダンス4曲



MARSHAL

▼Gee ジー(15分)

音楽に合わせてリズムカルにエアナワトレニングのクラスです！

▼CROW クロウ(30分)

音楽に合わせてながら
パンチ・フットワークを重視したクラスです！



ヨガ

▼サガンヨガ(15分)

座位、寝位を中心に無理せず行っていきます

▼スンダアヨガ(30分)

ダイナミックな動きを多く行い全身の筋肉を使っていくクラスです！

