

強度	レッスン名	強度	時間 (分)	
強度低い	BEGINNER	★	60	初めての方向け入門レッスン。ピラティス専用マシン「リフォーマー」の各パーツの名称や、ピラティスの基本的な呼吸・姿勢から丁寧にいきます。
	BASIC1	★	60	ピラティスの基本となる胸式呼吸や姿勢を確認しながら、一つひとつの動きを丁寧にいき全身バランスよくボディメイクしていきます。初心者の方やボディラインを整えたい方におすすめです。
	UPPER BODY	★	60	背中やお腹、胸など上半身の筋肉を中心に基本的な動きを丁寧にっていきます。繰り返し参加することでぽっこりお腹や猫背、巻き肩、反り腰など姿勢の悩みを改善し、きれいなボディラインをつくっていきます。
	LOWER BODY	★	60	お尻や太もも、ふくらはぎなど下半身の筋肉を丁寧に動かし理想的なボディメイクを目指していきます。続けることで代謝がアップし冷えやむくみを改善していきます。
	STRETCH	★	60	マシンを使って全身をストレッチしていきます。固まりやすい筋肉をほぐす事でより体がしなやかに動く様になり怪我の予防にも役立ちます。
中程度	BASIC2	★★	60	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。
	BODY MAKE	★★	60	全身の筋肉をバランス良く鍛えボディメイク。有酸素運動も取り入れシェイプアップ効果も！しなやかに美しいボディラインを作っていきます。
	FULL BODY	★★	60	姿勢や体の可動域についてチェックし、全身の歪みを整えるクラスです。分かりやすい範囲で解剖学的な視点を取り入れた指導を行います。
	HIP & LEGS	★★	60	お尻、脚を中心に鍛え、下半身のシルエットを整えていきます。ヒップラインが上がる事で脚長効果、またX脚やO脚改善へと導いていきます。
	WAIST	★★	60	ウエストを中心に鍛えメリハリのあるボディラインを作っていきます。脇腹を鍛え美しくびれを作り、インナーマッスルを鍛える事で内臓を正しい位置へと導きポッコリお腹解消にも繋がります。
	BACK&ARMS	★★	60	背中やお腹、腕など上半身の筋肉を中心にそれぞれに細かくアプローチを行っていきます。繰り返し参加することでお腹や二の腕の引き締めや美しい背中のラインをつくっていきます。
	BASIC2 with Jump Board BASIC2 with Cardio Trump	★★	60	基本の呼吸と姿勢を意識しながら、ジャンプボードを使って、よりダイナミックにアクティブに動いていきます。全身を鍛えバランスの整った美しい姿勢、ボディラインを作っていきます。
高い	ADVANCE	★★★	60	リフォーマーを乗りこなしアクティブに全身を動かしてトレーニングしていきます。全身の引き締め、姿勢改善、スポーツのパフォーマンスUPなど、理想の身体に近づけるレッスンです。
	FULL BODY	★★★	60	身体の構造を正しく理解しながら、より効果的にコンディショニングを整えていくクラスです。解剖学的な視点を取り入れ、FULL BODY2よりさらに体幹（コア）を鍛え体を整えます。
	JUMP TO SHAPE	★★★	60	マシンピラティス専用ジャンプボードを使用してエクササイズを行っていきます。仰向けや四つ這いなど様々な姿勢で行うジャンプの動きと、エクササイズを流れるように連続で行い、代謝アップと姿勢を整えてボディメイクしていきます。
その他	ON THE BEAT	★★	60	音楽のビートに動きを合わせながらよりダイナミックにアクティブに動いていきます。慣れてきた方や楽しくボディメイクをしたい方におすすめのクラスです。