

クラス名	靴	定員	難易度	強度	プログラム内容
リラクゼーション系					
ビギナーヨガ	×	-	1	1	初心者がヨガに親しめるようなプログラムです。ヨガの中でも難度が低いポーズを中心に、一つひとつのポーズをゆっくり丁寧にを行いながら、基本的な呼吸法や瞑想についても学ぶことができ、ヨガの本質的な魅力を知ることができます。
ベーシックヨガ	×	-	2	2	基本のポーズと呼吸法をバランス良く行い、しっかり全身を動かしていくプログラムです。動かし方、筋肉の伸ばし方など、ヨガの基本的な動きが中心に組み込まれていますので、初心者はもちろんのこと、中級者・上級者でも基本の確認をしたいときに受講する方が多いプログラムでもあります。
リラックスヨガ	×	-	1	1	家事や育児、仕事での人間関係など、ストレスが溜まりやすい現代において、心を穏やかにする呼吸法とポーズを身に付け、深いリラックス効果を得られるプログラムです。
ストレッチングヨガ	×	-	1	1	ストレッチ効果の高いポーズを用いて、じっくり筋肉を伸ばしていきます。筋肉の緊張をやわらげ血行を良くすることで、疲れやカラダのだるさを改善する効果が期待できます。
陰ヨガ	×	-	1	1	人々の体と精神の深部に働きかけるヨガです。陰陽のバランスを調整し、リラックス効果が高いため、筋力強化や美容目的など、運動量の多い「陽」のヨガを行っている方にもおすすめです。
骨盤コンディショニングヨガ	×	-	2	2	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
ボディメイクヨガ	×	-	2	2	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかけるポーズを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指すヨガです。
ボディコンディショニングヨガ	×	-	2	2	ヨガのポーズを用いて、体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。呼吸とともに体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います。
ビューティーヨガ	×	-	1	1	ホットヨガによる血液やリンパの流れを促進する効果に加え、ホルモンバランスの安定や美肌効果、たるみ解消など、さまざまな角度からのボディケアを目的としたプログラムです。難度は低めに設定していますので、初心者でも安心して受講することができます。
フローヨガ	×	-	2	2	ポーズからポーズへの動きが流れるように進むプログラムです。全身の血液やリンパの循環を自然と活性化させつ、リズムに合わせて体を動かす楽しさも味わえます。一つひとつのポーズにじっくり取り組むというより、流れるような動きを繰り返しながらポーズをとっていくレッスンです。
やさしいフローヨガ	×	-	1	1	少ないポーズ数をゆっくり流れるように動いていきます。運動に自信が無い方やヨガを始めたばかりの方でも安心してご参加いただけます。
ヒーリングヨガ	×	-	1	1	ヨガのポーズと呼吸を効果的に組み合わせることで、すこやかな心身の状態に整えていきます。ゆったりと目を閉じて、自分が自分の不調の原因に気づく時間を大切にしていきましょう。
やさしいパワーヨガ	×	-	2	2	「パワーヨガクラスについていけるか不安」「初心者向けのヨガから少し発展させたい」「パワーヨガを体験してみたい」という方におすすめ。
やさしいデトックスヨガ	×	-	1	1	デコルテや脚の付け根、ひざ裏といったリンパの溜まりやすい部位にアプローチしながら、ヨガのポーズによって気持ち良く滞りを解消し、不要なものが流れやすい状態へと導きます。
デトックスヨガ	×	-	2	2	体に溜まってしまった不要物を取り除き、デトックス効果の高いポーズを取り入れているプログラムです。滞っていた物が体外に排出されることで体のむくみが解消され、血液やリンパの循環が良くなり、冷え性や肩こり・腰痛といった不調の改善、肌の新陳代謝などを促す働きを高めていきます。
アシュタンガヨガ	×	-	2	3	ポーズをとる順番や視点の位置も決められているため、自然と集中力が高まり、心を落ち着かせたりストレスを軽減したりする効果が期待できます。また、他のヨガに比べて運動量が多いため、血行を促進し、脂肪燃焼や筋力・代謝のアップといったダイエット効果も期待できます。
アロマストレッチングヨガ	×	-	1	1	アロマの香りを感じながら、全身のストレッチを行うクラスです。心身ともにほぐし、日頃の疲れ・ストレスから開放していきます。
太極拳	○	-	1	1	太極拳の基本的な動きや呼吸から入り、簡化太極拳の二十四式を中心に行うクラスです。
氣功	×	-	1	1	心身が安定し緩んでいる状態で、動作・呼吸・イメージを用いて気の流れを整えます。内臓強化・自然治癒力向上の効果が期待できます。
姿勢改善ヨガ	×	-	1	1	ヨガのポーズを通じて体をほぐし、美しい姿勢を維持するために必要な筋肉に刺激を与えることで、正しい姿勢へと導くプログラムです。
冷え・むくみ改善ヨガ	×	-	1	1	血行を促進し手足や内臓の冷えを改善する事で、むくみ解消を目指します。末端冷え性の方やむくみやすい方にお勧めなクラスです。
筋膜リリースヨガ	×	-	2	2	筋膜を伸ばすことにより筋肉のコリや体のゆがみを治す治療方法の一つである「筋膜リリース」の理論を用いたヨガです。筋膜のリリースによって得られるマッサージ効果と、筋膜の中にある過去の記憶装置の解除にて内面を解放し深いリラックス感や瞑想を行うことを目的としています。
ボールストレッチ	×	25	1	1	ストレッチボールを利用して、背骨周辺の深層筋を中心にストレッチするクラスです。全身の筋バランスを整え、歪みを改善します。身体が硬く、ストレッチが苦手な方も無理なくストレッチを行うことが出来ます。
シェイプアップヨガ	×	-	2	3	バランスの良いボディラインづくりに効果的なヨガポーズを行っていく、カルドの中でも比較的にアクティブなプログラムです。体のゆがみを取り除き、全身を引き締めてメリハリのあるボディスタイルを作っていきます。
リフレッシュヨガ	×	-	1	2	日常生活で溜まりがちな体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの軽減を促すプログラムです。心地良く体を動かすことで、心身を気分一新させ、体の疲労回復を実感することができるでしょう。
肩甲骨ヨガ	×	-	1	2	肩不調の改善はもとより身体ポテンシャルの向上まで、「肩甲骨」の可動にフォーカスしたヨガ的アプローチを行います。
コアトレヨガ	×	-	1	2	インナーマッスルを動かすポーズを組み合わせながら、呼吸に合わせて心地良く体を動かしていきます。お腹周りの引き締めや姿勢改善、腰痛改善に効果的です。
パワーヨガ	×	-	2	3	運動量が多い「アシュタンガヴィンヤサヨガ」のスタイルをアレンジしたパワーヨガは、アメリカを中心としたヨガブームの火付け役ともいわれています。発汗量が多く、体を引き締めるだけでなく、集中力や精神力を高めることもできます。
ヴィンヤサフローヨガ	×	-	2	3	呼吸と動作を連動させて、流れるようにポーズをとっていきます。太陽礼拝（サンサルテーション）のポーズなどで構成される「パワーヨガ」よりも展開が速く、自然と集中力が高まるのもポイントです。
格闘技系					
ファイトウ	○	-	5	3	アルゼンチンで生まれた格闘技のプログラムです。ノリの良い音楽と効果音に合わせて楽しくシェイプアップしましょう！ストレス発散にも効果的です。初めての方、女性の方も大歓迎です！
エアロビクス					
エアロ・ロー	○	-	3	3	多彩な動きを楽しみながらたくさん汗をかいていくクラスです。インストラクターにより強度・難易度も変わります。
トランポリン					
UBOUND	○	20	3	4	ミニトランポリンを使った新しい形のクラスです。シンプルな動きでたくさん汗をかける有酸素運動です。※転倒の危険性がある為長ズボンの着用はご遠慮ください。
パワー系					
パワーカーディオ	○	25	3	4	エアロビクス、ステップの動きを使用した有酸素運動とバーベルを使用した筋力トレーニングを音楽に合わせて行い、バランスよく体を鍛えていきます。基礎代謝アップに効果的でシェイプアップをしたい方におすすめです。
有料					
バー・アスティエ	×	-	3	3	フロア・バーというジャンルのオリジナルメソッドで、バレエのエクササイズを床に座る、寝る状態に置き換え、従来のバレエレッスンだけでは体得しにくいバランス・筋力・柔軟性を身に付けていくものです。※靴下必須
バレエスキルアップ	○	-	3	3	初中級の中級に近いクラスになります。バレエの技術を習得してバレエの楽しさを増やして行きましょう。

クラス名	靴	定員	難易度	強度	プログラム内容
ダンス系					
バレエ初級	×	-	2	2	バレエの基本動作や振り付けを習得できます。 ※靴下などをお履き下さい。
ベリーダンス	×	-	2	2	古代エジプトで発祥したオリエンタルDANCEです。腰や腹部を調和して動かす本格的なDANCEクラスです。
フラメンコ	○	-	2	2	フラメンコの基本動作、リズムを習得しながら個性を表現する楽しみを感じ、楽しく踊っていただくクラスです。
JAZZ	○	-	2	2	JAZZDANCEの動きを基礎から習得できるクラスです。姿勢や身のこなしも美しくなり、音に合わせて身体を動かす楽しさを感じていただけます。
HIP HOP	○	-	2	2	HIP HOPに必要なストレッチからはじめ、音とり、動きの基礎、振り付けまでを楽しむクラスです。HIP HOPの音楽に興味のある方は是非チャレンジして下さい。
HOUSE	○	-	2	2	HOUSEの基礎から習得できるクラスです。足のステップを中心に振り付けも楽しめます。カッコよく踊りましょう。
フリースタイル	○	-	2	2	HIP HOPやLOCKの要素を織り交ぜたダンスのMIXクラス。リズム取りから丁寧にいきますので初めての方も安心して参加できるクラスです。
ZUMBA	○	-	3	3	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるDANCEクラスです。
メガダンス	○	-	3	3	世界のダンスを集結したメガダンス。シェイプアップなどの運動効果はもちろん、振付を習得する喜び、そして何よりも最高のミュージックと相まって、その名の通りメガ級の楽しさを提供出来るクラスです。
リトモス	○	-	3	3	様々なジャンルの音楽に合わせてシンプルでダイナミックな振り付けを丁寧に教えてください。初めての方も大歓迎です！音楽を楽しみながらLet's try！
REEJAM	○	-	3	3	エアロビクスの基本的な動きに1990年代のHIPHOPなど、高エネルギーの音楽を組み合わせたダンスフィットネストレーニングです。ダンスが苦手な方でも、爽快なリズムに合わせて楽しく身体を動かせます。
コンディショニング系					
ピラティス	×	-	2	2	体幹を鍛えるエクササイズ。「10回で気分が変わり、20回で変化を感じ、30回で違う身体を獲得する」と言われているほど、ダイエットやパフォーマンスの向上はもちろん、肩こりや腰痛、姿勢改善に働きかけることができます。
ボディコンディショニング	×	-	1	2	体調を総合的に整えることを目的としたプログラムです。体を動かし、緊張した筋肉を伸ばすポーズを中心に行います
骨盤コンディショニングヨガ	×	-	1	1	骨盤の歪みを整え、骨盤周辺の不調を改善する事を目的とするプログラムです。骨盤や股関節周りの筋肉を動かすポーズを中心に構成しており、体の芯から歪みにくい体づくりを目指します。
骨盤シェイピング (ヘルピックスストレッチ)	×	-	1	2	骨盤を支えている筋肉（インナーマッスル）を動かす事によって調整し正しい位置にリセットしていく事を目的とします。そして骨盤を支えているインナーマッスルも同時に鍛えられます。
ボディメイクエクササイズ	△	-	1	2	二の腕、脚、ヒップ、お腹周りといった気になる体のパーツに働きかける自重トレーニングを盛り込んでいます。痩せることだけではなく、美しい体作りを目指していきます。（常温スタジオはシューズ必須）
背骨コンディショニング	×	-	1	2	背骨の歪みを整え、不調を改善する運動プログラムです。背骨には、脳と全身の臓器・器官をつなぐ神経の束（脊髄）が通っているので、背骨を整えることで、神経の伝達が正常になり、様々な症状が改善します。