

## <レスミルズプログラム>

・ボディコンバット	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆
空手やムエタイ、ボクシングなどの動作を取り入れたプログラムです。格闘技の動きは多くの筋群を使うため、全身をくまなくシェイプできます。		
・ボディパンプ	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆
専用のバーベルを使い、音楽に合わせて全身をくまなくトレーニングします。動きはシンプルで重さも自由に設定できるため、初めての方にもおすすめです		
・ボディバランス	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆
太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに呼吸法を取り入れ、心と身体の調和を図ります。柔軟性の向上やバランス感覚、コアの強化を行います。		
・ボディジャム	強度 ☆☆～☆☆☆	難易度 ☆☆～☆☆☆
ダンスをベースとしたエクササイズです。ヒット曲と共に楽しみながらカロリー消費を行います。		
・ボディアタック	強度 ☆☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆
筋力強化エクササイズとアスレチックエクササイズを組み合わせたトレーニングです。スタミナはもちろん、コーディネーションや敏捷性の向上が期待できます		

## <ラディカルフィットネス>

・x 5 5 (エクストリーム 5 5)	強度 ☆☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆
ステップ台と自重の負荷により、特に下半身を中心に追い込んでいきます。全身のシェイプアップに。		
・MEGA DANZ (メガダンス)	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆
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や音楽に浸る楽しさを演出します。 ※各プログラムのテック、エレメントクラス…プログラムのポイントや動きの説明を行う練習クラスです。		

## <エアロビクス>

シェイプエアロ	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆
膝や腰への負担を抑えた動きで構成されたエアロビクスです。		
ラテンエアロ	強度 ☆～☆☆	難易度 ☆～☆☆
エアロビクスにラテンのステップを加え、普段使用しない筋肉をより多く動かします。		
テクニカルエアロ	強度 ☆☆～☆☆☆	難易度 ☆☆～☆☆☆
複雑な動きを含む、エアロビクスに慣れていない方向けのクラスです。		

## <その他>

踏み台シェイプ	強度 ☆	難易度 ☆
ステップ台を使い、リズムに合わせて簡単な昇降運動を行います。		
ストレッチ	強度 ☆	難易度 ☆
簡単なストレッチを行います。運動前の準備体操や身体のケアにおすすめです。		
チューブ体操	強度 ☆	難易度 ☆
チューブを使う簡単なトレーニングを行います。久しぶりに体を動かす方や運動が苦手な方にもおすすめです。		
サーキット	強度 ☆	難易度 ☆
低強度の筋力トレーニングと有酸素運動を繰り返すことでシェイプアップを行います。		
ZUMBA	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆☆
スペイン語で「お祭り騒ぎ」。ラテンダンスにエアロビクスの要素を取り入れたエクササイズです。		
ヨガ	強度 ☆	難易度 ☆
基本的なヨガのポーズを1つ1つじっくり練習します。		
コアトレーニング	強度 ☆～☆☆☆	難易度 ☆～☆☆☆
筋肉の運動性を高め、より機能的に動ける身体づくりを行います。		