

エアロビクス

エアロ50	様々な動作を反復する50分間の運動初中級・中級者クラス。	50分	★~★★
エアロ60	複雑な動きにも挑戦する60分間の運動中級・上級者クラス。	60分	★★~★★★★
ステップ45	昇降台を用いたエアロビクスでヒップアップ効果に期待。	45分	★★
ボディアタック	スポーツ、ストレングス、エアロビクスの要素を用いた3Dトレーニング。	30~60分	★~★★★★
ボールリズム体操	ピラティスボールを用いて簡単な有酸素運動を実施。	30分	★

ダンス系

フラ	フラはハワイの伝統的な歌舞音曲。フラはダンスの意味。	60分	★
ズンバ	ズンバの意味は“お祭り騒ぎ”。ノリのあるダンスクラス。	60分	★★
Eダンス	EASY、ENJOY、EMOTION。ダンスを通して感情を表現しましょう。	60分	★★
バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を取り入れた運動で心と身体を調和。	60分	★★
シバム	シバムというプログラム名はその響きの良さに由来。パーティークラス。	45分	★~★★
レズミルズバー	バレエの動きをベースにしたワークアウトクラス。バーはバレエ。	30分	★~★★

9月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	休館日		休講日		

格闘技系

ボディコンバット	様々な格闘技の動きを取り入れたエアロビクスプログラム。	30~60分	★★
----------	-----------------------------	--------	----

ストレングス

ボディパンプ	バーベルとプレート、自重を用いた全身レジスタンスプログラム。	30~60分	★~★★
シーエックスワークス	チューブとプレート、自重を用いたコアレジスタンスプログラム。	30分	★~★★
レズミルズグリット	グリットとはやり抜く力を意味する単語。ワークアウトクラス。	30分	★★★★★

調整系

ヨガ	ヨガの動作を用いて心身のバランスを整えるプログラム。	60分	★
パワーヨガ	動き続けながら心身の調和を図るクラス。	60分	★
リラックスヨガ	バランスを整え、身体と心を緩めて、リラックスします。	60分	★
シンプルヨガ	基本となるヨガの要素を体感するプログラム。	60分	★
ベビー&ママヨガ	ヨガを通じて赤ちゃんとお母さんが繋がるクラス。	60分	★
骨盤調整ヨガ	骨盤のポジション（位置）を整えると姿勢もキレイに。	60分	★
やさしい健康ピラティス	正しい姿勢に導きながら、機能的な身体に整えます。"健康は正しい姿勢から"	60分	★
骨盤ストレッチ	心身のコアを鍛え、姿勢の歪みやバランスを整えます。	60分	★
ボディシェイプ	肩甲骨、股関節を動かし効果的に身体をシェイプします。	45分	★
Q-Ren	ストレッチで骨盤の歪みを矯正しながら体幹を鍛え、美しい姿勢づくりを目指すクラス。	45分	★
ボディバランス	ヨガやピラティス、太極拳などの動きを用いたマインド&ボディのクラス。	30~60分	★~★★

10月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30