

エアロビクス系		内容	時間	強度
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	★★
ダンス系		内容	時間	強度
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	★★
レスミルズプログラム		内容	時間	強度
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	★~★★
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	★★
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	★~★★
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	★~★★★★
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	★~★★
CX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	★~★★
レスミルズバー		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	★~★★
レスミルズグリット		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	★★★★★
【バーチャル】		予め録画されたレッスン映像を用いてプログラムを実施します。	30~60分	★~★★
調整系		内容	時間	強度
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	★