

	レッスン名	時間	初心者おすすめ	タオル	シューズ	内容
ダンス	ZUMBA	45				ラテンミュージックを中心に、世界中の様々な音楽に合わせてエクササイズしながら、まるでパーティーのように楽しむことができるダンスフィットネスのクラスです。
	DISCO WORLD	45				70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。
	RITMOS	45				様々な音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
	HIPHOPダンス	45-60				アメリカで発祥したストリートダンスの一種。HIPHOPミュージックに合わせて振付を楽しみながら踊るクラスです。
	JAZZダンス	45				クラシックバレエを基礎としたフリースタイルのダンスクラスです。様々な音楽に合わせて楽しくかつ正確に踊りましょう！ストレッチで軽アプをしてから振付に入っていきますので、初めて参加する方でも安心してご参加いただけます！
	K-POPダンス	45				K-POPならではのキャッチーな振付で当日の曲のコンセプトを楽しみながら踊るプログラムです。ダンスレッスンが初めての方でも音楽を楽しみながら参加できます。
	ストリートダンスFIT	45				簡単なダンスステップと様々な音楽を楽しみながら少しずつ振付を組み合わせていく有酸素系ダンスレッスンのクラスです。
	ラテンダンス	45				軽快なラテンのリズムによって、ダンスを思う存分に楽しむことができるクラスです。自然に骨盤の動きがスムーズになり、しなやかな身体も目指せます！
	ベリーダンス	45				アラビアン音楽に合わせ、お腹や腰を中心に身体全体を動かします。楽しみながら、シェイプアップをしていきましょう！
	フラダンス	60				ハワイの心地良い音楽に身を任せて全身を気持ちよく動かしていくクラスです。下肢の筋力アップと骨盤周りの代謝を促すことができます。
エアロビクス・ステップ	プロコリオ	60				ジャズダンス、バレエをベースに様々なダンスの要素をミックスした本格的なダンスクラスです。初心者の方でも踊れるように身体の使い方からお伝えします！
	ミュージカルダンス	45				ミュージカルの曲に合わせて、歌って踊るクラスです。ダンスが苦手な方も、歌に自信がない方も、それぞれのペースで楽しめる内容になっています。ストレッチや基礎の動きから丁寧に進めていくので、安心してご参加ください。
	美ボディダンスエクササイズ	45				ダンスの要素を取り入れた振付で音楽に合わせて動くダンスエクササイズです。ダイエットにも効果的です。
	スタートエアロ	30				エアロビクス入門クラスです。エアロビクスに興味があり参加してみたい方や基礎を習得したい方におすすめです。
	ビギナーエアロ	45				エアロビクスの初級クラスです。初めてエアロビクスに参加する方でも安心してご参加いただけます。楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
	ビギナーステップ	45				ステップの初級クラスです。初めてステップに参加する方でも安心してご参加いただけます。楽しく脂肪燃焼したい方におすすめです。
	シェイプエアロ	45				エアロビクスの中級クラスです。エアロビクスに慣れた方・より複雑な動きにチャレンジしたい方・より脂肪燃焼効果を期待したい方にもおすすめです！
	シェイプステップ	45				ステップの中級クラスです。ステップに慣れた方・より複雑な動きにチャレンジしたい方・より脂肪燃焼効果を期待したい方にもおすすめです！
	エアロフリーク	45				エアロビクスの上級クラスです。他のことは何となく考えず、とにかくエアロビクスを楽しみたいフリークの方におすすめです！
	ワークアウト	FIT CARDIO	30			
FIT WORKOUT		30				【シンプルだけど効果的！】な動きで自身の体重を利用し、脚やウエストなどの筋力トレーニングを行います。脂肪燃焼・代謝アップを目指す初心者の方にもおすすめのクラスです。
STRONG NATION		45				音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のHighインパクトなインターバルトレーニングです。筋力トレーニングや格闘技の要素も取り入れた有酸素運動を音に合わせて行い、全身を鍛えます。
道場&アクティブコア		45				カラダを整え道場とアクティブコアをMIXしたクラスです。体幹部分にアプローチをするカラダ整え道場(20分)で関節の動きを良くした後にシンプルな動きの有酸素運動であるアクティブコア(20分)で脂肪燃焼を目指します。ストレッチ解消にも効果的！
トータルボディシェイプ		45				筋力と有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。様々なツールを使用しボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて体を動かすことで脂肪燃焼や持久力向上を目指します！ハードにワークアウトしたい方におすすめ！
ヨガ	癒しのハタヨガ	45				日常生活での頑張る、緊張、一生懸命が一度離れて、心・体・頭をリラックスさせることができるヨガのクラスです。心地良い時間を過ごすいい方におすすめです。
	コンディショニングヨガ	45				背骨を左右前後に反らす、ねじるをバランス良く取り入れ、背骨を整えていきながら呼吸法、緊張・弛緩を繰り返すことで、自律神経を整えるヨガのクラスです。体内のエネルギーを回し、心と身体を整えていきます。
	姿勢改善ヨガ	45				しっかりと筋肉も使っていくながら姿勢改善を目標としたヨガのクラスです。ヨガを通して日常の姿勢のあり方を見直していくことができます。
	柔軟性改善ヨガ	45				基本的なアーサナを用いて手足の指先までゆったりと深い呼吸を入れながら筋肉を緩めることで柔軟性の向上を目指すヨガのクラスです。呼吸の流れに任せられるように体と心とゆるめていきます。
	ストレッチヨガ	60				ストレッチで身体をほぐしながらヨガを行うクラスです。身体の柔軟性を高めたい方や運動する前後にもおすすめです。
	スローフローヨガ	60				太陽礼拝をしながら、1呼吸1動作で動くヨガのクラスです。流れるように動いていくので、初心者の方から上級者の方まで体を大きく動かす事が出来ます。最後のシャバアサナを目指して、動く瞑想を体験してみてください。
	パワーヨガ	45				太陽礼拝をベースに筋力アップ・脂肪燃焼に効果的なポーズを連続して行っていくヨガのクラスです。
	疲労回復ヨガ	45				心身ともにリラックスし、様々な疲労を回復へと導くヨガのクラスです。深い呼吸と穏やかな動きを大切にしながら解剖学の知識を踏まえたアプローチで、無理なく効果的に体を整えていきます。日々の疲れを手放し、軽やかな自分を取り戻す時間をお楽しみください。
	フローヨガ	45				太陽礼拝をベースに呼吸と身体を連動させながら、エネルギーを流していくヨガのクラスです。身体の内側から熱を生み出し、自律神経や集中力を整え、運動不足解消やダイエットにも効果があります。心身ともにスッキリしたい方におすすめのクラスです。
	ベーシックヨガ	45				呼吸を意識しながらヨガの基本的なポーズを丁寧にを行い、全身バランス良く動かすことで、心と体のバランスを整えスッキリとした感覚を楽しむことができるヨガのクラスです。ヨガが初めての方、久しぶりに運動される方におすすめです。
リラクゼーション・コンディショニング	リフレッシュフローヨガ	45				呼吸と動きを連動させ、流れるように体を動かし続けるヨガのクラスです。身体の癖や変化を感じながら、体軸の安定感へと導くことができ、すっきりとした爽快感を味わうことができます。
	リラクゼーションヨガ	45				静かに筋肉に負荷をかけることで身体の内側から温め疲労回復やリラックス効果も期待できるヨガのクラスです。深い呼吸を味わいながらひと呼吸ひと動作でゆっくり動きます。
	リンパヨガ	60				セルフリッパージュやリンパ節を刺激するほぐしやストレッチを行い、ヨガの呼吸法やポーズで筋肉を動かし老廃物の流れを促します。血行促進・冷え・むくみ改善・内臓の活性化・代謝アップ・免疫力向上などの効果が期待できます。
	ピラティス	45-60				深層部の筋肉をエクササイズしていきます。自身のカラダと向き合い会話することで美しく、しなやかな体づくりを行います。
	身体をのばすピラティス	45				日常生活で縮こまりやすい部位を気持ち良くのびますクラスです。重力に負けない姿勢づくりをしています。
	ストレッチピラティス	45				ストレッチ動作で疲労や緊張したカラダをほぐしながら、ピラティス要素と取り入れ無理なく体幹にも意識を向けて全身を整えていくクラスです。
	ボディメイクピラティス	45				関節の歪みやねじれにアプローチしボディラインを整えていくクラスです。
	背骨コンディショニング	45				カラダにやさしい体操と背骨を動かす施術でカラダ本来の自然治癒力を回復させるクラスです。
	美姿勢ストレッチ	45				関節可動域を広げ、血流の改善をしていくクラスです。自重を利用した動作を寝たまま進め本来の関節の動きに戻します。日常生活のペースアップに繋がります。
	ペルビックストレッチ	45				骨盤周りのインナーマッスルをほぐし・整えることで、骨盤のゆがみを正していくプログラムです。ホルモンバランスを整え、リンパの流れを改善していきます。
健康ストレッチ	45				各関節を優しく動かす簡単な動作やストレッチで、姿勢改善、怪我の予防、筋肉の緊張緩和をしています。疲労回復促進、血行促進にも効果があるクラスです。	
骨盤ポキエ	45				骨盤まわりを整えながら、健やかな身体を目指します。リラックスした雰囲気、やさしいエクササイズやストレッチを行うクラスです。	
太極拳	45				中国古来に心身鍛錬を目的とした健康法でゆっくりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラスです。	
少林寺流マインドフルネス瞑想	45				中国嵩山少林寺に伝わる洗髓經(せんすいきょう)を行います。呼吸法でエネルギーの流れを導きながら、心だけではなく肉体から整えるクラスです。北鎌倉の円覚寺の修行僧の方々も学ばれた動・瞑想です。姿勢改善をしたい方に特におすすめです。	
コアトレーニング	45				効率良く動かせる身体にするため、様々な動きでバランス良くインナーマッスルを鍛えます。姿勢を良くしたい方におすすめです。	
ボディファンクション	60				筋力トレーニング・柔軟性の向上・バランス感覚を一連の動作で習得でき、身体機能の向上を図るクラスです。	
ボディクワイエット	45-60				身体の仕組みから考え、筋バランスを整えながら運動効果を出せる身体・不快感や痛みを緩和し健康な身体作りを行うクラスです。定期的な身体のメンテナンスにおすすめです。	
カラダ整え道場	45				無理のない自重トレーニングで、体幹強化・シェイプUP・ボディメイク・腰痛・膝痛等の不調改善に導くクラスです。	
らくゆるメソッド*	45				身体の不調改善・機能向上に特化したセルフメンテナンスのクラスです。*人生最後まで自分の足で歩ける身体を！	
らくゆる&道場	45				らくゆるメソッド*とカラダ整え道場の“良いとこ取り”！贅沢なMIXクラスです。	

レッスン名		時間	初心者おすすめ	タオル	シューズ	内容
球技	卓球	60-90			○	1対1でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずだなたでもご参加いただけます。
	バドミントン	60-90			○	2対2でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずだなたでもご参加いただけます。
	バスケットボール	60-90			○	5対5でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずだなたでもご参加いただけます。
	バレーボール	60-90			○	6対6でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずだなたでもご参加いただけます。
	ピクセルボール	90			○	アメリカ発祥！日本でも人気急上昇中のラケットスポーツです。誰でも気軽に始められて生涯スポーツとしても楽しめる確目です！ 2対2でゲーム形式で行います。得点は競わないので男女問わずだなたでもご参加いただけます。
ブル	アクアピクス	30-45			アクアシューズ可	音楽に合わせて水中で全身運動を行う脂肪燃焼を目的としたクラスです。 水中でしか味わえない心地良さを全身で感じながら気持ちよく体を動かしましょう！
	アクアダンス	45			アクアシューズ可	ハマカイダTIFのオリジナルアクアダンス MWAPI(ミコンドリア・ウォーター・エアロピクス・プログラム) ツイスト動作を多く取り入れ全身の持久力を向上させることを目的としたクラスです。
	アクアシェイプ	45			アクアシューズ可	音楽に合わせてながら、心肺機能向上と筋力アップを目的とした水中ならではの運動を行うクラスです。 一生「動ける体」を目指す水中トレーニングクラスです。
	アクアウオーキング	30			アクアシューズ可	水の特性を活かし効果的なウオーキング方法を身に付けます。 膝や腰に負担が少なく全身運動を行うことができるのでどなたでも安心してご参加いただけます。
	アクアピートワーク	30			アクアシューズ可	水中運動の理解を深めながら、音楽に合わせて楽しく身体を動かしていくクラスです。
	かんたんクロール	45				キックとブルのコンビネーション・息継ぎの習得を目指します。これから水泳を始めたい方におすすめです。
	マスタークロール	45				ストロークの伸びを感じ、呼吸姿勢とタイミングを練習します。案に25m以上泳ぐことを目指します。
	かんたん平泳ぎ	45				推進力のあるキック・腕のブル・手足のコンビネーションを習得してゆっくり泳ぎます。
マスター平泳ぎ	45				キック、ストローク、ストリームラインを意識した伸びのある泳ぎを練習します。案に息継ぎを行い25m以上泳ぐことを目指します。	
レッスン名		時間	初心者おすすめ	道具	シューズ	内容
RADICAL FITNESS	FIGHT DO	30-60			○	キックボクシング、ムエタイ、マッシュアルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力・持久力・俊敏性・柔軟性を効果的に向上させることができるクラスです。
	RADICAL POWER	30-60		バーベル ステップ台	○	バーベルとプレートを使用したアスレチックトレーニング理論に基づく、全身の筋力向上を目的としたクラスです。
	UBOUND	30-60		トランポリン	○	ミニトランポリンの弾力面を使用する高強度でありながら膝・足首等への負担の少ない、心肺機能や体幹・下肢の筋力を向上させることが目的のクラスです。
	MEGADANZ	30-60			○	世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。シェイプアップ・柔軟性向上・リフレッシュなどの運動効果や振付を習得する達成感に最高の音楽を融合させ、非日常の空間の中でメガ級の楽しさを体感しましょう！
	X55 (VIRTUAL)	30-60		ステップ台	○	ステップ台、プレートなどを使用した今までに類のない革新的なアイソレーション・レジスタンス・トレーニング・プログラムです。 脂肪燃焼・筋肉の調整・健康的なサイズダウンを目指すエネルギーショウで高強度のプログラムです。
	OXIGENO (VIRTUAL)	30-60		マット	○	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじり回旋運動を中心に柔軟性・筋肉調整・姿勢改善・バランス感覚などを高め、身体の変動性・協調性を養っていくクラスです。
	HYPER C (VIRTUAL)	30		マット	○	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施することを目的としたコアHIT(ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング)プログラムです。
	ELEVEN (VIRTUAL)	30		マット	○	身体理論に基づいて開発された究極のHITプログラム、プライオメトリクス・ファンクショナル・アスレティックエクササイズを組み合わせ、ワークドリル・バーブロックを最適に融合させた自重のみを利用したファンクショナルトレーニングプログラムです。