

クラス名		レッスン内容	強度	対象者	所要	定員
脂肪 燃 焼	かんたん エアロビクス	マイナスで無理なく運動をしながら、エアロビクスの目的や効果を理解し基礎体力を身につけます。 音楽に合わせて歩いたり簡単なステップを楽しみます。走ったり跳んだりしないので身体にやさしいエアロビクスです。	★～ ★★	一般・初心者 中高年齢者	45 分間	40 名
	かんたん エンジョイ エアロ	エアロビクスの基本動作で構成した走らず足に負担の少ないクラスです。音楽に合わせて楽しく簡単なステップで動きながら体力向上を目指すクラスです。	★★	一般・初心者	60 分間	50 名
	なれたら エアロビクス	かんたんエアロビクスから少しステップアップしたい方にお勧めのクラスです。 走ったり、跳んだりせず様々なステップの組み合わせで楽しむクラスです。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
	エアロ & トレーニング	エアロビクスの基本動作音楽に合わせて楽しく簡単なステップで動きながら体力向上を目指し、筋力トレーニングで身体のバランスを整え、引き締まった体をつくっていきます。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
	ダンス エアロ	ダンスの動きを取り入れたエアロビクスです。楽しみながら体を動かし基礎体力を向上させていきます。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
	がんばる エアロビクス	標準的なエアロビクスのクラスです。音楽のリズムに乗ってしっかり動いて基礎体力を向上させていきます。 ステップの組み合わせを楽しんだり、走ったり、跳んだり、様々な動きにチャレンジしてみましょう。	★★～ ★★★★	一般・中級者	60 分間	40 名
ひき し め	ひきしめ エアロ	話題のダンハルやゴム状のチューブを使いながら身体のバランスを整えていくクラスです。誰もが出来る簡単で手軽なレッスンで、身体全体のひきしめや骨粗鬆症の予防にも最適です。	★★	一般・初心者	45・60 分間	40 名
	ひきしめ ボール	大きなボールの上に座り、バランスをとりながらリストを引き締めることを中心に身体を動かして行きます。 また、腹筋や腰痛改善にも十分な効果が得られます。	★	一般・初心者 中高年齢者	45 分間	25 名
	シェイプ アップ	自体重を使い、体の各部分を引き締めるクラスで筋肉の収縮を意識したコアトレーニングを取り入れていきます。 筋肉をコントロールしながら引き締まった身体をめざします。	★	一般・初心者 中高年齢者	45 分間	40 名
ス タ ジ オ	BAILA BAILA	音楽×振付の一体感を誰もが楽しめるスペイン発、新感覚ダンスワークアウト！ダンスが初めてでも、運動が苦手でもOK！ ラテン系のリリカ音楽と様々なダンスをアレンジした燃焼系な振付で、ココロもカラダも自然と踊りだし楽しくエクササイズができます。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
	ベリーダンス	ベリーダンスはアラブ・中東諸国を発祥の地とする民族舞踊をベースに、ヨーロッパやアメリカでショーダンスとして発達してきました。 Belly=腹部の動きが特徴的なダンスでインナーマッスルが鍛えられ、腹部の引き締めにも効果的です。	★★	一般・初心者	45 分間	20 名
	マイアミ ダンス	本場マイアミ仕込みの脂肪燃焼系プログラム。テイコテイコのオリジナルエクササイズに情熱的なレゲトンも取り入れたクラスです。 初めての方でも気分はスーパー☆で楽しめる内容となっております。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
	ZUMBA	ZUMBAはラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。速いリズムと遅いリズムの曲が 組み合わせられたダイナミックでエキサイティングな内容です。ZUMBAのエキサイティングなリズムにのって全員で楽しみましょう。	★★	一般・初心者	45・60 分間	40 名
	やさしい ステージジャズ	ジャズダンスをインストラクターの個性でおしゃれでかついい曲に合わせて楽しく踊ります。スローからアップテンポのナンバー で楽しく、また、ダンスに必要なストレッチとエクササイズをしながら、しなやかでメリハリのある身体をつくりましょう。	★★	一般・初心者	60 分間	30 名
	HIP-HOP	HIP-HOP (ヒップホップ)の独特なリズムを身につけ、振り付けを楽しむ60分間のクラスです。 基本を身につけることから行いますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。	★★	一般・初心者	60 分間	30 名
	ラテンエクスプレス コンサルサ	サルサ音楽を100%使用したダンスフィットネスです。シンプルなステップの組み合わせで左右対称の振り付けを 作り上げながら、まるでサルサのパフォーマンスを楽しむようにエクササイズしていただけます。	★★	一般・初心者	45 分間	40 名
ヨ ガ	ヨガ	ヨガを習得することで、身体と心の両面から健康にしていきます。リラックス効果が得られると同時に、 肩凝りや疲労倦怠感、内臓の虚弱などを身体の内面から少しずつ改善していきます。		どなたでも参加 できるクラスです	60 分間	40 名
	骨盤矯正ヨガ	ヨガの動きの中でも、特に骨盤の歪みを整える効果の高いポーズを中心に行うクラスです。 骨盤を矯正することで綺麗な姿勢作りや、下腹部、下半身の引き締めにも効果的です。		どなたでも参加 できるクラスです	60 分間	40 名
	ベーシック・ヨガ マイルド	ハタヨガを基本としたヨガ。呼吸とヨガを同時に行うので瘦身効果がえられます。 また、瞑想 呼吸法により、心と身体のリフレッシュを行いますのでストレス解消に最適です。		どなたでも参加 できるクラスです	60 分間	40 名
	ウェイクアップ ヨガ	1日に向かう朝に、体や心を整えます。 ひとつひとつのアーサナ(ポーズ)をゆっくりと行い、ほぐし強化をおこないます。		どなたでも参加 できるクラスです	50 分間	40 名
	パワー ヨガ	ヨガの動きの中でも、特にシェイプアップや体を引き締める効果の高いポーズを中心に行うクラスです。		どなたでも参加 できるクラスです	60 分間	40 名
	フェイシャル ヨガ	表情筋を鍛えることで、シワ・たるみの予防と改善を目指し豊かな表情を作ることで楽しい毎日を送りましょう ポーズを呼吸の流れに合わせて繋げることで集中力が高まることと、血流やリンパの流れを促してインナーマッスルも鍛えられます。		どなたでも参加 できるクラスです	50 分間	40 名