

レッスンスケジュール／2026年10月～

■…休館日
 ○…祝日営業日 9:00～19:00
 ☆…特別営業日 9:00～20:00

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

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					

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		

スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭を設置するタブレット端末での予約が可能です。



Tue 火曜日				Wed 水曜日				Thu 木曜日				Fri 金曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール	第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN				9:00 OPEN			
9:20～10:00 YOGA 山仲	9:20～9:50 CSLive シニアフィットネス からだアクティブ 定員23名 REC		9:30～10:15 アクアビクス 関野	9:20～10:00 コンビネーション ステップ 大畑 定員32名	9:20～9:50 CSLive リズムキャンプ 定員23名 REC	9:20～9:50 シェイブパンプ30 義若 定員10名	9:30～10:00 アクアワーク& トレーニング 渋谷	9:15～9:55 ZUMBA® 小山	9:15～9:55 健美操 八田			9:20～10:00 YOGA(経絡ヨガ) 八田	9:15～10:15 32式太極拳 有料セッション	9:30～11:30 ハマプロ 通所型集団 支援プログラム (横浜市受託事業) ※お問い合わせは 横浜市へお願いします	
10:10～10:50 ファンクショナル コンディショニング 沼尾	10:10～10:50 CSLive 健康太極拳 定員23名 REC	10:00～11:10 はつらつ 健康運動スクール	10:30～11:00 初級水泳A 本田	10:15～10:55 ZUMBA® 中	10:20～11:00 YOGA 山仲 【時間変更】	10:10～11:20 はつらつ 健康運動スクール	10:10～10:40 アクアビクス 金原	10:10～10:50 エアロサーキット 田口	10:15～10:55 健康太極拳 ソウ		9:50～10:35 アクアビクス 阿部(采)	10:30～11:10 セルフボディ コンディショニング (からだ調整法) 滝川	10:30～11:10 CSLive ファイトアタックPRO 定員23名 REC	10:35～11:05 中級水泳B 松岡 【担当者変更】	
11:10～11:50 ファイトアタック BEAT 大島(美)	11:00～12:40 スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初中級クラス	11:20～12:00 合理的な体の動かし方 習得セッション (第2・4週)	11:10～11:55 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 本田	11:10～11:50 HIP HOP 菊地	11:30～12:20 スポーツスクール バレエを踊るための 体づくりレッスン			11:00～11:40 ファイトアタック PRO 浅倉	11:05～11:45 セルフボディ コンディショニング (からだ調整法) 滝川	10:25～11:25 ボルドブラ セッション	10:45～11:15 中級水泳A 松岡	11:20～11:50 奇数週:フィンスイム 偶数週:スキンダイビング 松岡	11:20～11:40 CSLive メディカルフィットネス 定員23名 REC	11:10～12:05 中級スイムトレーニング (1,200～1,700m) 松岡 【担当者変更】	
12:15～12:55 シェイブパンプ40 栗山 定員36名	12:40～13:20 スポーツスクール 成人バレエ 【有料】 ポワントクラス	12:40～13:40 ボールエクササイズ ほぐし&ピラティス 有料セッション		12:00～12:40 HIP HOP 有料セッション	12:30～14:10		12:15～12:45 中級水泳B 渋谷	11:50～12:30 オリジナルエアロ 杉田	12:10～12:50 HOTファンクショナル コンディショニング 沼尾	11:35～12:25 トータルボディケア 有料セッション	12:00～13:00 成人 スイミングスクール 義若 【有料】	12:00～13:00 オリエンタルダンス 有料セッション	12:35～13:15 ピラティス 大畑 【有料】	12:10～13:10 成人 スイミングスクール 中川 【有料】	
13:10～13:50 シンブルステップ 片山 定員32名	13:30～14:00 CSLive リズムキャンプ 定員23名 REC		13:05～13:35 アクアダンス 義若【時間変更】	12:50～13:30 ボディメイク トレーニング 田口	スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初級クラス		12:55～13:35 初級スイムトレ ニング (800～1,200m) 工藤	12:40～13:30 エンジョイステップ 有料セッション	13:00～13:50 洗・練・美 有料セッション		13:10～14:05 保育園水泳指導	13:35～14:05 CSLive からだアクティブ 定員40名 REC	13:30～14:10 CSLive スムース&ヒーリング 定員23名 REC	13:00～15:00 ハマプロ 通所型集団 支援プログラム (横浜市受託事業) ※お問い合わせは 横浜市へお願いします	
14:10～14:50 ピラティス 関野	14:20～14:50 Down Up Core 栗山		14:20～14:50 フィンスイム 渋谷【時間変更】	13:50～14:30 コンビネーション エアロ 大島(み)			13:40～14:10 アクアビクス 金原 【担当者変更】	13:40～14:20 シンブルエアロ 金行	14:00～14:20 CSLive メディカルフィットネス 定員23名 REC【時間変更】	14:15～14:45 アクアビクス 金原		14:20～15:00 シェイブパンプ40 中川 定員36名	14:20～15:00 ファイトアタック BEAT 竹下	13:35～14:20 アクアビクス 本間 【時間変更】	
15:10～15:50 YOGA 山仲	15:15～15:55 ベリーダンス 小川(彩)		15:30～16:30 キッズスイミングスクール 【有料】 幼児	15:00～15:40 ラテンダンス 友田			15:30～16:30 キッズスイミングスクール 【有料】 幼児	14:30～15:10 健康体操 (スモールボール) 金行	14:35～15:15 フィールヨガ 義若	1週目: 膝痛予防・改善 2週目: ロコモ予防・改善 3週目: 高血圧改善 ストレッチ 4週目: 骨盤底筋群 トレーニング (2週目レッスン変更)		15:20～16:00 CSLive カラダデトックス 定員40名 REC	15:30～16:10 Air cycle fitness ～パワーライド～ 定員25名 重高 晴		
16:15～17:15 スポーツスクール Jr.HIP HOP ㊦ 【有料】	16:00～16:40 ベリーダンス 有料セッション		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	定期的にレッス内で披露します。 担当インストラクター よりご案内致します。	16:00～17:00 ラテンダンス 有料セッション		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	15:25～16:05 シンブルステップ 池田 定員32名	15:50～16:50 スポーツスクール Jr.バレエ 3～5歳 【有料】	16:00～17:00 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯	15:30～16:30 キッズスイミングスクール 【有料】 幼児	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	16:10～17:10 スポーツスクール Jr.空手 はじめて～オレンジ帯 【有料】	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	
17:15～18:15 スポーツスクール Jr.HIP HOP ㊦ 【有料】			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	16:30～17:30 キッズダンススクール 幼児	16:30～17:30 キッズダンススクール 【有料】 幼児		17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童		17:00～18:30 スポーツスクール Jr.バレエ 初級クラス 小学1～6年生	17:10～18:10 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯	16:30～17:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	17:20～18:20 スポーツスクール Jr.空手 黄緑帯	17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	
	18:30～19:30 スポーツスクール Jr.HIP HOP ㊦		17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童	17:30～18:30 キッズダンススクール 児童			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童		18:30～19:00 スポーツスクール Jr.バレエ 【有料】 ポワントクラス			17:30～18:30 キッズスイミングスクール 【有料】 児童			
19:15～19:55 シェイブパンプ40 工藤 定員32名	19:15～19:55 Pilates Shape 栗山 定員10名	19:15～19:55 (NEW)	19:30～20:00 アクアビクス Naomi	19:10～19:40 CSLive シェイブパンプPOWER 定員32名 LIVE	スポーツスクール 大人から始める 成人バレエ 初級クラス			19:20～19:50 ファンクショナル ピラティス 工藤	19:20～19:50 スポーツスクール Jr.バレエ 研究クラス 【有料】	19:30～21:00 成人 フラメンコスクール	19:30～20:00 中級水泳A 本田	19:10～19:50 ファイトアタック PRO 栗山			
20:15～20:55 ファイトアタック BEAT 栗山	20:20～21:00 CSLive ヨガ 定員20名 REC		20:10～20:50 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 阿部(浩)	20:00～20:30 CSLive X-CORE FIGHTING 定員40名 LIVE				20:10～20:50 シェイブパンプ40 米夢 【担当者変更】	20:20～21:00 Air cycle fitness ～パワーライド～ 定員25名 重高 晴 【担当者変更】	【有料】	20:10～20:50 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 本田	20:20～21:00 ZUMBA® 友田	20:00～20:40 CSLive パワーライド 定員25名 LIVE		
				20:40～21:10 EXCITE-CORE 阿部(浩)	20:50～21:30 成人バレエスクール ポワントクラス 【有料】										
22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE				22:00 CLOSE			

Sat 土曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
			9:00～10:00 キッズスイミングスクール 幼児 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース
9:20～10:00 ボディケア ストレッチ 山仲	9:20～10:00 ZUMBA® 小山		
10:15～10:55 シンプルエアロ 足立			10:00～11:00 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース
	10:40～11:10 CSLive フラエクササイズ [定員23名] [REC]		11:00～12:00 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース
11:20～12:00 コンビネーション ステップ 足立 [定員32名]	11:20～12:50 成人 フラメンコスクール [有料]		
12:20～13:00 HIP HOP 田中(邦)			
13:20～14:00 ZUMBA® 中	13:25～14:05 Air cycle fitness ～パワーライド～ [定員25名] 大島(美) [暗]		13:30～14:15 アクアビクス Naomi
14:15～14:55 シェイプバンプ40 浅倉 [定員36名]			
	14:35～15:15 CSLive ヨガ [定員23名] [REC]		
15:20～16:00 ピラティス Naomi			15:30～16:30 キッズスイミングスクール 幼児 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース
16:15～16:55 CSLive パワーヨガ [定員32名] [REC]	16:00～17:00 初級HIP HOP 有料セッション 田中 [有料]		16:30～17:30 キッズスイミングスクール 児童 [有料] ご利用可能コース 初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース
17:15～18:30 HIP HOP スクール [有料]			17:35～18:05 初級水泳A 山田
			18:10～18:50 初級スイムトレーニング (800～1,200m) 山田
スタジオレッスンはオンラインでの予約制となります。 事前にオンラインでスタジオをご予約いただき、 チェックインをお済ませの上、レッスンにご参加ください。 レッスンの1週間前(当日含む)の午前7時から予約を開始します。 スマートフォンやパソコンをお持ちでない方も、クラブ店頭に設置するタブレット 端末での予約が可能です。			
20:00 CLOSE			

プールレッスンについて

安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。全てのプールレッスンは10名まで1コース、11名以上で2コース、21名以上で3コース使用致します。利用状況によっては定めた規定以上のコースを使用する場合もあります。予めご了承ください。※レッスン開始5分前よりコース変更を行います。予めご了承ください。
※**[有料]**のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。 キッズスイミングスクールは月曜日も開催中!詳しくはお問い合わせください。

スタジオレッスンについて

スタジオへの入場はレッスン開始10分前からとさせていただきます。※エアサイクルフィットネスはペダル交換の都合上、その限りではありません。安全の為、レッスン開始後の途中入場、途中退場はご遠慮ください。レッスン担当インストラクターが参加者の準備を確認し、『レッスンを始めます』と言ってからがレッスン開始(入場不可)とさせていただきます。
※レッスンに定員の記載がない場合、第1スタジオは50名、第2スタジオは30名とさせていただきます。
※**[有料]**のレッスンは有料プログラムです。詳しくはレセプションカウンターにお尋ねください。

※都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問い合わせください。

Sun 日曜日			
第1スタジオ	第2スタジオ	カルチャールーム	プール
9:00 OPEN			
9:30～10:10 ファイトアタック PRO 栗山	9:15～9:55 HOT健康体操 (コアトレーニング&ストレッチ) 八田 		9:00～10:00 キッズスイミングスクール  児童  初心者・歩行 1コース 往復コース 2コース
10:25～11:05 YOGA 内田			10:00～11:00 キッズスイミングスクール  幼児  初心者・歩行 1コース 往復コース 1コース 片道コース 2コース
11:30～12:10 ラテン ムーブメント 友田	11:40～12:10 CSLive  リズムライド 定員25名 		11:30～12:10 ベビースイミングスクール  初心者・歩行 1コース 片道コース 2コース 
12:40～13:20 偶数週:コンビネーション エアロ 大島(み) 12:40～13:10 奇数週:CSLive  Latilati 	12:30～13:10 Air cycle fitness ～パワーライド～ 定員25名 栗山 		12:40～13:10  アクアワーク& トレーニング 阿部(浩) [担当者変更]
13:45～14:25 シェイプバンプ40 粉川 定員36名	13:45～14:15 ボールdeリラックス 阿部(浩)		13:20～13:50 中級水泳A 山田
14:45～15:15 EXCITE-BODY 粉川	14:45～15:25 CSLive  ファイトアタックBEAT 定員25名 		13:55～14:25 フィンスイム 山田
15:45～16:25 ZUMBA® 栗山	15:40～16:20 CSLive  Zen YOGA 定員25名 		
19:00 CLOSE			
HOTプログラム ●HOTプログラムにご参加いただく場合は、 ご自身でマットの上に引くバスタオルのご用意を お願い致します。●必ず水分をご持参ください。		 室温28～33℃	
LESSON in the DARK		 LESSON in the DARK	
普段のレッスンを暗闇化!視覚を制限することで五感を研ぎ澄まし、集中した状態で の新感覚トレーニングを実現!他人の目を気にせず、ハイテンションで楽しみましょう!			
CSLive 		 …録画  …リアルタイム配信	
セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けら れる!それがCS Live!全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感 じることができる映像配信型プログラムです。			

STUDIO 初心者から上級者まで、全ての方にご満足いただけるプログラムを開催しています。

オリエンタル系	シニアフィットネス からだアクティブ	30分	いくつになっても、いつまでもアクティブに動ける体づくり」を目標としたプログラムです。レッスン時間は30分で、マットを使用したコンディショニング、立位での有酸素運動、筋力トレーニングを行います。
	YOGA	40分	心と体、気を調和させる伝統的なインドの健康法です。ひとつひとつのアーサナをゆったりと行い、よりリラックスした状態へと導きます。
	パワーヨガ	40分	流れる動きを中心とした、筋力トレーニングの要素を加えたアクティブなヨガプログラムです。
	ワークアウトヨガ	40分	ヨガのポーズを繰り返しながら筋力トレーニングを行うプログラムです。ヨガを通じて柔軟性と筋力アップの両方を目指すことができます。
	健美操	40分	気功や太極拳などに中国の伝統的な健康法を取り入れた体操です。音楽に合わせて全身をリフレッシュします。
コンディショニング系	健康太極拳	40分	中国に古くから伝わる健康法です。緩やかに流れるように動くことで、正しい姿勢や体の正しい使い方を身につけながら体の調子を内側から整えます。
	メディカルフィットネス	20分	医学的エビデンスに基づいた運動療法プログラムとなります。運動不足、栄養過多・偏重、ストレス過多などで発症した疾患の改善および予防アプローチを行っています。
	ボールdeリラックス	30分	コアボールを使用して、体幹部の調整を行い、動きやすく機能的な体を目指すプログラムです。
	スムース&ヒーリング	40分	ボールを使用して、コア(胴体部)を調整し、手足など各部位の筋力をほぐし、動きやすい(機能的な)体を目指すコンディショニングプログラムです。筋力トレーニングや持久力トレーニングなどの他の運動と組み合わせることで、相乗効果が期待できます。
	カラダデトックス	40分	「カラダが内側からへんかする発見と喜び」をコンセプトに、体調調整のための運動と漢方の知識(薬日本堂(くすりにほんどう)株式会社)を合わせて、健康美を目指すプログラムです。足裏やリンパを刺激して血行や老廃物の排泄を促進したり、カラダを自然な状態にリセットします。四季ごとに「体調改善のテーマ」と「スタイルアップのテーマ」があります。
トレーニング系	健康体操 (コアトレーニング&ストレッチ)	40分	体力にあまり自信のない方を対象にした、様々な方法で適度に体を動かすプログラムです。
	健康体操 (スモールボール)	40分	スモールボールを使って、簡単なトレーニングやストレッチを行い全身を引き締めていきます。運動経験のある方もない方も参加できるクラスです。
	ボディケアストレッチ	40分	体調を整えることを主なねらいとしたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら、かんたん＆楽しく美と健康を高めたい方にオススメです。
	ファンクショナル コンディショニング	40分	インナーマッスルを中心に刺激し、カラダの動きを調整します。柔軟性の低下や筋肉のコリ、張りを感じている方にオススメです。
	Down Up Core	30分	バリエの「上」に引き上げる体幹」とヒップホップの「下へ沈み込む体幹」を合わせ、重厚感のある音楽にって体幹と下半身をエクササイズする新感覚のプログラムです。

HOTプログラムは、たくさんの汗をかきます。必ずバスタオルとキャップのついたドリンクをご持参ください。

POOL 泳力アップから脂肪燃焼まで、幅広いプログラムを開催しております。目的にあったプログラムで快適フィットネスライフをお楽しみください。

スイミング系	初級水泳A	30分	週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	初級水泳B	30分	週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	中級水泳A	30分	週ごとに、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎ、クロール(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	中級水泳B	30分	週ごとにクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ(5回目はクロール)を練習するクラスです。
	初級スイムトレーニング	40分	4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に最適なクラスです。800m～1,200m程泳ぎます。
	中級スイムトレーニング	50分	4種目25m泳げる方で、長い距離を続けて泳げるようになりたい方に最適なクラスです。1,200m～1,700m程泳ぎます。

プールレッスンに参加される際の注意事項

- 化粧は落とし、アクセサリ・メガネははずしてください。
- タオルはプールサイドまでお持ちください。
- レッスンにご参加の際は、スイムキャップをご利用ください。

あなたの専属トレーナーは、お決まりですか? 今話題のパーソナルトレーニングとは…?「専属トレーナー」による、マンツーマン(1対1)のトレーニングです。			
PTC パーソナルトレーニングの歴史	20年前	10年前	現在
	アメリカでアスリートやセレブが行ったプライベートトレーニングとしてはじまる。	日本でも有名人を中心に、徐々に取り入れはじめる。	健康意識の向上とその効果の高さから、一般の人達にも広がりはじている。

ただ、寝てるだけなのに、からだ整う新サービス!	施術までの流れ 	スマホ、PCなどお客様ご自身で予約、決済 24時間予約OK ▶ 当日、受付にてご予約の旨をお申し出ください ▶ 担当ボディケアトレーナーによる施術スタート ▶ カラダがスッキリしたことを実感、ご帰宅	着替え不要 ジムで施術
-------------------------	---	--	-----------------------------------

CENTRAL CENTRAL SPORTS	セントラルフィットネスクラブ24 緑園都市店 TEL.045-814-6680		QRコードから簡単アクセス! 右記のQRコードから簡単アクセス!
	便利で、簡単!! レッスンスケジュールの確認はこちらから	PCから https://www.central.co.jp (検索サイト「セントラルスポーツ」で検索してもアクセスOK!)	

トレーニング系	シェイプバンプ POWER	30分	全身の筋力トレーニングに加え、速いスピードでウェイトを動かしたり、複合的な動きを連続して行うプログラム。シェイプバンプで基礎体力やスキルを身につけた上級者におすすめです。
	シェイプパンプ	30分 40分	より効率的にボディメイキングを目指すプログラムです。太りにくい体をつくりましょう。
	ファンクショナル ピラティス	30分	ピラティスでインナーマッスル、アクティブトレーニングでアウトマッスルを刺激し、美しく機能的なカラダづくりを目指すレッスンです。
	ピラティス	40分	100年の歴史を持つメソッドで、体の奥にある筋肉(インナーマッスル)をしなやかに、丈夫になるように整えていきます。体を引き締め、姿勢を整えます。
	Pilates Shape NEW	40分	インナーマッスルを整えるピラティスにファンクショナルトレーニングと筋トレを組み合わせ、しなやかでメリハリのあるカラダをつくるプログラムです。
脂肪燃焼系	セルフボディコンディショニング(からだ調整法)	40分	からだほぐしで血流促進、心地良い整体法で姿勢づくり・体質改善に導きます。腰痛・膝痛・肩こりの方にもおすすめです。
	ボディメイクトレーニング	40分	バーベルやチューブ、ダンベル、スモールボール等を使用して全身のシェイプアップを行うクラスです。
	エアサイクルフィットネス リズムライド	30分 40分	音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。簡単な動きで基本を学んでいます。
	エアサイクルフィットネス パワーライド	40分	音楽を楽しみながら動くバイクプログラムです。様々なテクニックを用いて多くのエネルギーを消費していきます。
	シンプルエアロ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランス良く動かす、有酸素運動のレッスンです。
脂肪燃焼系	コンビネーションエアロ	40分	エアロビクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。
	オリジナルエアロ	40分	各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロビクスのクラスです。
	シンプルステップ	40分	音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。
	コンビネーションステップ	40分	動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。
	ファイトアタックBEAT	40分	本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。
ダンス系	ファイトアタックPRO	40分	格闘技動作に慣れた方を対象とした、より複雑なコンビネーションを楽しむクラスです。
	ベリーダンス	40分	インナーマッスルの筋力アップに大変効果的です。お腹周りを主に動かすので、ウエストのくびれ作りに期待ができます。
	ZUMBA®	40分	ラテンをはじめ世界中のダンス音楽を取り入れた、南米生まれのダンスエクササイズプログラムです。
	ラテンダンス	40分	情熱的なラテンのリズムに合わせて、様々なステップや振付を楽しむクラスです。
	HIP HOP	40分	様々なステップを組み合わせ、曲に合わせた振り付けを習得していくクラスです。洋楽・邦楽・K-POPで楽しく踊りましょう。
脂肪燃焼系	ラテンムーブメント	40分	ラテンダンスの基本的な動作を行っていくクラスです。初心者の方でも安心してご参加いただけます。