

スタジオでのプログラム

姿勢改善塾 (30分)	日常生活に取り入れやすい姿勢の改善方法をお伝えするクラスです。
からだ改善塾 (30・45分)	様々なアイテムを使って日々の生活を過ごしやすからだづくりを目指すクラスです。
からだきれい塾 (45分)	様々な角度からからだを動かし、心身共に美しいからだを目指すクラスです。
からだきれいポール・ド・ブラ (45分)	バレエとダンスの要素を取り入れたヨガ・ピラティス・ストレッチなどで構成されたクラスです。
からだきれいバレエストレッチ (45分)	バレエの要素を取り入れたストレッチでしなやかなからだを目指すクラスです。
しなやかになるストレッチ (45分)	からだの細部まで意識して行うストレッチクラスです。
骨盤エクササイズ (45分)	骨盤周りの筋肉を動かすことで代謝アップやスタイルアップなどの効果を促すクラスです。
からだきれいヨガ (45分)	心身共に美しいからだを目指し、呼吸やポーズを行うクラスです。
デトックスヨガ (60分)	東洋医学の要素を取り入れたヨガの動きで流れの良いからだづくりを目指すクラスです。
姿勢美人ヨガ (60分)	体幹を意識しながらポーズを行い自然と美しい姿勢が取れるからだを目指すクラスです。
リンパケア&リラックスヨガ (60分)	セルフリンパケアのあとにからだところをほぐすことを促すヨガを組み合わせたクラスです。
こころ整うヨガ (60分)	腹式呼吸により副交感神経を活性化させ、リラックス効果を促しこころを整えます。
骨美人ピラティス (45分・60分)	体幹部の奥深くに眠っている筋肉に刺激を与え、ボディバランスを整えます。
エアロダンス (45分)	楽しくしっかりゆっくり全身を意識して動くエアロビクスです。
脂肪燃えるエアロ (45分)	脂肪燃焼効果を狙った楽しくしっかり動くエアロビクスです。
ベリーダンス (45分)	ベリーダンスの要素を取り入れ体幹部を中心に姿勢を美しく整えるクラスです。
フラダンス (60分)	フラダンスの基本ステップを中心に行い、足腰や体幹の強化を促し美しいからだづくりを目指します。
ジャズダンス (45分)	ジャズダンスの基本的なステップを学び柔軟性の向上やダンスの楽しさを味わうクラスです。
ストレッチ&ジャズダンス (60分)	からだをしっかりほぐした後ジャズダンスの基本的なステップを学び柔軟性の向上やダンスの楽しさを味わうクラスです。
Fun! Funk! ダンスクラス (45分)	楽しく！ファンキーに！「音に合わせて踊る」ことを楽しみダンスのリズムトレーニングでしなやかなからだを目指します。
ダンスdeボディメイキング (45分)	ダンスの要素を取り入れた体幹部を中心にしなやかで美しいからだクラスです。
ボディバランスフロー (45分)	理想のからだを目指し、ヨガ・ストレッチ・エクササイズを組み合わせるからだを動かすクラスです。
太極拳 (45分)	力を抜きゆっくりとした動きで行う中国の武術でどなたにでも安心して参加していただけるクラスです。
気功 (60分)	「生命エネルギー」の循環を高め「気」の質をレベルアップさせるための鍛錬法です。

スパプールエリアでのプログラム(女性専用)

からだ改善塾 (30分)	日々の生活をより過ごしやすからだを目指すクラスです。足腰の心配な方でも大丈夫です。
からだきれい塾 (30分)	水の抵抗や浮力を利用し、心身共に美しいからだを目指します。
元気になるアクア (30分)	音楽にあわせて、陸上では出来ない様々な動きを楽しみます。元気になりたい方におススメです。
からだきれいアクア (30分)	音楽にあわせて、陸上では出来ない様々な動きで美しいからだを目指すクラスです。

有料スクール

45分レッスン:4,500円(税別) 60分レッスン:6,000円(税別)

ひざ・こし・から水中ウォーク (45分) 定員:10名	ゆっくりとした動きで水の特性を利用し、ひざ・こし・かたの不調を改善していくクラスです。
活きるヨガ (60分) 定員:10名	日々の生活をより楽しく、より快適に活きることを目的に呼吸やポーズを行うクラスです。
アクアダイエット塾 (45分) 定員10名	水中での動きを楽しみながら日々の生活にダイエットを取り入れる方法をお伝えするクラスです。
元気になるアクアエクササイズ (45分) 定員10名	水中での様々な動きを楽しみながら自分でからだを整えるエクササイズを行うクラスです。