

●有酸素レッスン（室内シューズが必要です。）

レッスン名	運動量	レベル	内容
スローエアロ	★	どなたでも	音楽に合わせて歩くことから始めるクラス
はじめてエアロ	★	初心者	基本のステップをマスターする入門クラス
かんたんエアロ	★★	初級	基本のステップから少しずつレベルアップします
パワーエアロ	★★★	初中級	シンプルな動きを連続させることで沢山汗がかけるクラス
チャレンジエアロ	★★★★	中級	様々な動きのバリエーションを楽しむクラス
オリジナルエアロ	★★★★★	中上級	難度強度ともにかなり高く、テンポよく進行します
早川塾（上級エアロ）	★★★★★	上級	短時間ですが強難度が最も高いクラス
スローステップ	★	どなたでも	ステップエクササイズの基礎基本を練習するクラス
かんたんステップ	★	初級	ステップ台を使い基本のステップを行うクラス
早川塾（中級ステップ）	★★★	中級	ステップ台を活用した動きのバリエーションを楽しむクラス
ZUMBA ステップ	★★	初中級	音楽に乗りながらステップエクササイズができます
ZUMBA gold	★★	初中級	どなたでも楽しめるダンスエクササイズです
ZUMBA	★★★★	初中級	運動量が高いダンスエクササイズです
ラテンダンス	★★	初中級	ラテンの曲に合わせ肩や腰の回旋運動を用いて踊ります

●マット系レッスン（マット無料貸出し可）

レッスン名	運動量	レベル	内容
リラックスヨガ	★	どなたでも	深い呼吸とやさしいポーズで全身リラックスします
おやすみヨガ	★	〃	心と体を整え、穏やかな眠りに繋がります
肩こり腰痛改善ヨガ	★★	〃	肩こり腰痛改善に特化したヨガです
太陽礼拝ヨガ	★	〃	全身の筋肉を使う太陽礼拝で、自律神経を整えます
朝ヨガ	★★	〃	朝の心身を整える事が出来ます
ハタヨガ	★★★★	〃	柔軟性を活かしたポーズに挑戦できます
アロマヨガ	★	〃	アロマの中で心身を緩めることができます
パワーヨガ	★★	〃	体幹を使い、しなやかな体作りを目指します
パワーヨガアドバンス	★★★★★	〃	流れるようなポーズで心身と脳のリフレッシュ
はじめてピラティス	★	〃	基本の呼吸法やエクササイズをマスターします
ピラティス	★★	〃	呼吸に合わせて、インナーマッスルを鍛えます
ペルヴィス（骨盤調整）	★★	〃	健康や美容の要である骨盤を整える自力整体です
ナイトストレッチ	★	〃	寝る前や運動後の体のケアができます
マットサイエンス	★★	〃	体幹を強化できるレッスンです
骨盤EX	★★	〃	簡単なエクササイズで骨盤や姿勢を整えます
気功体操	★	〃	気の巡りを良くする中国古来の健康法