

	レッスン名称	レベル	インストラクターからのメッセージ
ヨガ・ピラティス系	ロシアンピラティス	★	ロシア式のピラティスのクラスになります。 ※英語による指導です
	イシュタヨガ	★	正しいカラダの使い方でのしっかりとした動きは、ヨガが初めての方やじっくり行いたい方に最適！
	イシュタヨガ（レベル2）	★	サンスクリット語で、「個人」という意味のイシュタ。お一人お一人の個性や体調に合わせて心地良いヨガをご提供いたします
	ヨガ	★	カラダの中心・内側をしっかり鍛えることで、姿勢を正し、スタイルを美しく整えていきます
	ハタヨガ	★	呼吸・筋肉を意識しながらヨガを行うことで引き締まった身体をつくります
	ダーマ・ミトラ・ヨガ	★	ニューヨークではking of American Yoga と呼ばれています
	アロマピラティス	★	アロマの香りでピラティス効果をさらに引き出し、心身の調整を図ります
	パワーヨガ	★★	ヨガに筋力強化の要素が加わり、シェイプアップ・引き締め効果抜群！
ストレッチ系	FIT FR リラクゼーション	★	ストレッチポールを使って全身の筋肉を緩めるストレッチ&リラクゼーションのクラス
	ロシアンストレッチ	★	ロシア式のストレッチのクラスです。身体をゆっくりと伸ばしていきます。 ※英語による指導です
筋トレ系	FIT コアシェイプ	★	体幹部の安定性の向上を目的とした腹筋強化クラス
	マッスルパンプ	★★	重量の変えられるバーベルを使い筋力トレーニングを行うクラスです
	パンプ&シェイプ	★★★	バーベルを使用して、全身満遍なくトレーニングしていきます
有酸素系	FIT スーパーサーキット	★★	有酸素エクササイズと筋力トレーニングを交互に繰り返すトータルボディコンディショニングクラスです。
	スタートエアロ	★	エアロビクスの初心者クラスです。基本の動きをマスターしていきます
	スタートステップ	★	ステップエクササイズの初心者クラスです。基本の動きをマスターしていきます
	エアロウォーク	★	シンプルな歩くエアロビクスで脂肪燃焼・持久力を高めていくクラスです（初めての方でも安心してご参加頂けます）
	パンチDEエアロ	★★	パンチだけではなく、エアロだけでなく・・・楽しく汗を流しましょう
	格闘シェイプ	★★	音楽に合わせて、格闘技の動きを行う有酸素運動のクラスです。楽しく汗を流しましょう。
格闘技系	ICHIGEKI ミット	★★	極真空手、総本部道場正指導員。佐久間俊行による気分爽快ミットクラス
	拳魂	★★	現役プロボクサー指導！シャドウ・ミット打ちで12Rみっちり汗を流します
	スーパーチャージキックボクシング	★★★	K-1戦士グラウベ・レイセフォーなどのトレーナー。ジェイソン（元キックボクシングチャンピオン）によるクラス ※英語による指導です
	TOSHI スペシャル	★★	ICHIGEKI代表の佐久間俊行が、何が飛び出すかわからない年齢性別不問の不思議な超健康クラスを期間限定で行います
カルチャー系	リズム&シェイプ	★	ダンスミュージックに合わせて、身体を動かしていきます
	バレエ（基礎）	★	バレエの楽しさを体感しながらキレイになってください！！
	ベリーダンス	★	本場エジプトのベリーダンスを基礎から丁寧に教えます。メリハリボディを手に入れましょう
	ロシアンバレエ	★	ロシア式のバレエのクラスになります。 ※英語による指導です
HIPHOP系	HIPHOP（入門）	★	HIPHOPをこれから初めたいという方にオススメのプログラムです
	HIPHOP（初級）	★	基本的な動きなどを中心に、基本を習得していきます
	HIPHOP	★★	初めての人からしっかり踊り込みたい方まで、想う存分HIPHOP
	HIPHOP Freestyle	★★★	とにかく格好よく踊り狂わせます！！
調整系	FIT FR コンディショニング	★	ストレッチポールを使って柔軟性・安定性を高めるクラスです
	自力整体	★	ご自身の体重を利用して、身体の歪みや疲れを解消していきます。初めての方にもオススメです
	ボディケア	★★	筋弛緩法や自律訓練法等を用い身体の緊張を解き心身ともにリラックスし体の歪みを取りたい方や柔軟性を高めたい方などにお勧めです

◎時間開始10分以降の途中入場・退場は、安全管理上、ご遠慮ください。