

●リンパ&体調改善エクササイズ

「リンパマッサージ」は、リンパの流れを良くすることで免疫力を上げ、冷え症にも効果的です。
「体調改善エクササイズ」では、凝りや体の不調を和らげる筋肉・関節のほぐしを行い、身体を健康に導きます。

●マインドフルネスヨガ

今の体と心に意識を向けながら動いていくことで、頭をリラックスさせ体の動きも高めていくヨガです。
※ マインドフルネスヨガとは…マインドフルネスは、「いっさいの判断をやめて今この瞬間に意識を向けること」です。
瞑想やヨガそのものであり、その状態にもっていくこと。初めての方にもお勧めです。

●パワーヨガ

ヨガは、心身のプレッシャーやストレスを和らげ、機能的な体を作っていきます。
「太陽礼拝」という基本の流れを中心に、呼吸と動作を合わせながら気持ち良さを味わっていきましょう。もっと美肌に！
もっと引き締まった体になりたい！心身の不調を解消したい！という方にもおすすめです。もちろん体の硬い方も大歓迎！
※ 「太陽礼拝」とは…ヨガの基本である「太陽礼拝」は、連続した12のポーズをとることで、「一日の始まりに太陽に挨拶し、その恵みに感謝する」という意味があります。

●ジュニアバレエ・ジュニアバレエポイント

バレエを通じて正しい姿勢や身体能力、リズム感を養っていきます。また、美しい音楽を身体で表現することによって感性を豊かにしていきましょう。どちらも基礎を重視したレッスンで、心身の発達や理解度を考慮しながら行っていきます。
※ ジュニアバレエポイントは、トウシューズ経験者対象クラスです。

●バレエビギナーズ・バレエビギナーズポイント

バレエの優雅な動きを通じて柔軟性を高め、美しい姿勢を身につけていきましょう。
経験の有無を問わず、どなたでも気軽にバレエを楽しめるクラスです。
※ バレエビギナーズポイントは、トウシューズ経験者対象クラスです。

●ZUMBA

ラテン系エクササイズをベースに、サルサ・メレンゲ・サンバ・レゲトン・クンビアなど、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込みコンボとすることで、これまでにない多様なムーブを実現しています。フィットネス効果も高く、脂肪燃焼の効果も期待できる新しいエクササイズ！それが「ZUMBA」なのです。

●ピラティスマットワーク

普段意識されていないコア(深層筋=インナーマッスル)の部分鍛えることによって、美しい姿勢・しなやかな身体・細く長い筋肉を創り出し、アロマオイルを使用し、深い呼吸でリラックスしながら理想のボディラインを目指します。

●ビギナーズエアロ&ストレッチ

様々なダンスの要素を取り入れながら、リズムカルに身体を動かすことで脂肪燃焼効果もアップ！
簡単な動きが中心なので、身体を動かすのが苦手な方、初心者の方も安心して参加できるクラスです。

●リラックスヨガ

呼吸法・太陽礼拝と基本的なポーズをゆったりとしたペースで行い、自律神経のバランスを整え、心身を深いリラクゼーションに導く「癒しのヨガ」のクラスです。身体や心の不調を解消したい方、ヨガが初心者の方、体が硬いと苦手意識がある方でも無理なく安心してご参加いただけます。

●テニス

レベルに応じてクラス分けをしています。下記を参考にしてください。
* 初心者クラス* 初めてラケットを握る方。 * 初級者クラス* 定期的に半年か、1年くらいの経験がある方。

●スカッシュ

初心者・初級者を対象に基本的な打ち方やルールを習得し、ゲーム等を楽しむことを目的とするクラスです。