

スタジオプログラム

- エアロビクス初級30・45 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、走ることの少ないプログラムで、基礎体力向上を目的としたクラスです。
- エアロビクス中級45 強度: ●●●○○ 難易度: ●●●○○  
エアロビクス初級に慣れた方にオススメです。  
楽しく体を動かし、基礎体力の向上を目指します。
- エアロビクス中級45 強度: ●●●●○ 難易度: ●●●●○  
エアロビクスに充分慣れてきた方、基本動作の名前がご理解頂けた方へオススメの本格的なエアロビクスをお楽しみいただけるクラスです。
- ステップ初級45 強度: ●●●●~ 難易度: ●●●○○  
かんたんステップのクラスより時間が長く、消費カロリーも多い、更なる体力の向上を目指すクラスです。
- ヨガ45・60 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
深い呼吸を行ないながら、ポーズを行う事で、身体の歪みを調整し自律神経を整えることが出来るクラスです。
- パワーヨガ60 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
ヨガの動きをよりダイナミックにし、代謝を高め、脂肪燃焼、シェイプアップを目的としたクラスです。
- ピラティス60 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
深層部にある腹筋や背筋をじっくり強くして基礎代謝を高めます。  
姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- BAILA BAILA45・60 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
ラテン系の音楽とダンスを融合することにより創作された、脂肪燃焼することを目的とするダンスフィットネスエクササイズです。
- ZUMBA45 強度: ●●●●~ 難易度: ●●●~  
ラテン系の音楽とダンスを融合させることにより創作された、脂肪燃焼を目的としたダンスエクササイズです。
- バレトン 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、柔軟性の向上、心肺機能の向上を期待できます。
- パラエティ45・60 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
毎週プログラムが変わるお楽しみレッスンです。  
担当者、内容は毎月掲示板にてご案内させていただきます。

ジムフロアプログラム

- 時間帯別ガイダンス 強度: ●○○○○ 難易度: ○○○○○  
『毎日』、『どなたでも』、『何度でも』ご参加いただける、簡単なマシンレクチャークラスです。
- サポートトレーニング 強度: ●●○○○ 難易度: ●○○○○  
マシントレーニングをさらに効果的に行いたい方にお勧め。  
目的別メニューにてキャストが指導を致します。

アクロスオリジナルプログラム

- ボディコン30・45 強度: ●●~ 難易度: ●○○○○  
踏台運動にダンベル体操をミックスさせた、基礎体力向上やシェイプアップにも効果的なクラスです。
- Enjoy★RAMP45 強度: ●●○○○ 難易度: ●●○○○  
エアロビクスの動作とランブ台を使用した動きを組合せて行うエクササイズ。  
後半は筋カトレーニングを行い、有酸素運動と筋カトレーニングを合わせたシェイプアップクラスです。
- B-RAMP30 (女性限定) 強度: ●○○  
立位の動きを中心に身体の背面部をシェイプアップ!  
バランス感覚・柔軟性・身体の歪み・体幹部の強化が期待できるクラスです。
- バトルミックス30 強度: ●●●●~ 難易度: ●●●~  
音楽に合わせて、キックボクシングやその他格闘技系の動きを楽しむクラスです。ストレス解消・シェイプアップに最適です。
- ボディシェイパー30 強度: ●~ 難易度: ●○○○○  
音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく、全身の引き締めを目的としたクラスです。
- コレクティブエクササイズ 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。  
簡単にできるストレッチをして、身体のクセを改善していきます。
- シェイプTIME 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
短時間でキャストと一緒に効果的に運動しましょう。  
目的別エクササイズをご案内いたします。

プールプログラム

- アクアウォーキング30 強度: ●○○  
様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- アクアビクス30 強度: ●●~  
音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。
- アクアダンベル30 強度: ●●~  
空気の入ったプラスチックダンベル利用して全身を動かします。  
シェイプUPをしたい方におすすめのクラスです。
- はじめてスイム 強度: ●○○○○ 難易度: ●○○○○  
水泳がまったく初めての方が参加できるプログラムです。  
顔つけから、基本泳法(バタ足・グライドキック)や姿勢(ストリームライン)の練習を行うクラスです。
- すいすいクロール 強度: ●○○○○ 難易度: ●●○○○  
基本泳法・姿勢を習得した方が参加できるプログラムです。  
クロールの手の動きから呼吸まで、25mを泳ぐことを目標としたクラスです。