

調整系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
ヨガ	30分45分	◆	◆	ゆったりした深い呼吸とヨガポーズで体の歪みを改善し、心身ともにリラックスできるクラスです。
パワーヨガ	45分	◆◆	◆◆	ヨガの動きをダイナミックに行い、基礎代謝や脂肪燃焼、バランス感覚向上などの効果があるクラスです。
バレトン	30分45分	◆	◆	バレエとヨガとフィットネスの要素を組み合わせた全身をくまなく鍛えながら末端の筋肉の柔軟性を高めるクラス。
ピラティス	30分45分	◆	◆	インナーマッスルを鍛えてバランスの取れた体にするを目的として誰でも無理なく取り組めるクラスです。

有酸素系プログラム				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
エアロビクス初級	30分	◆◆	◆◆	エアロビクスの基本のステップを中心に、基礎体力や心肺機能向上を目的とし年齢や体力に関係無く取り組めるクラスです。
エアロビクス中級	30分45分	◆◆◆	◆◆◆	ステップ名が理解でき、基本動作に慣れ、走るステップにも挑戦したい方にお勧め。体力向上や心肺機能の向上に効果のあるクラスです。
ステップ初級	30分	◆◆～	◆◆～	ステップを初めて参加される方にお勧め。ステップ台の昇降運動により基本動作を中心とした基礎体力向上を目的としたクラスです。(台の高さ調節で強度の変更可)
ZUMBA®	45分	◆◆◆	◆◆◆	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フィットネスエクササイズです。
リトモス®	45分	◆◆◆	◆◆◆◆	様々なダンス(ラテン・ヒップホップ・アラビアン・レグトンなど)で構成された音楽に合わせて、楽しく踊るシンプルでダイナミックなエクササイズです。
BAILA BAILA®	45分	◆◆◆	◆◆◆	ラテン系の情熱的な音楽に合わせて様々なジャンルのダンスをアレンジして行うクラスです。
SALSATION®	45分	◆◆◆	◆◆◆	「感じる」という意味で音楽のジャンルにとらわれない、自然に体を動かしたくなるような飛んだり跳ねたりしないダンスプログラムです。
CHOREOLOGY	45分	◆◆◆	◆◆◆	SALSATION®Fitnessがプロデュースするプログラムの一つで、最新のヒットナンバーに合わせてコレオのルーチンを分解しながらまるでポップスターのように踊れるアーティスティックなエクササイズです。

アクロスオリジナルプログラム				
プログラム名	時間	強度	難度	内容
ボディコン	30分	◆～	◆～	簡単なステップ台での昇降運動にダンベル体操をミックスさせたクラスです。基礎代謝を高め、太りにくく痩せやすい身体を作り上げる効果があります。
バトルミックス	30分	◆◆◆	◆◆	音楽に合わせてパンチやキックなど様々な格闘技の動作を楽しみシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
B-RAMP	30分	◆～	◆～	B=Beautiful Behind Body(後ろ姿美人) 傾斜のあるランプ台を利用し、ゆっくりとした動きやポーズを取り入れながら体の背面部をシェイプアップするクラスです。
Enjoy★RAMP	30分	◆◆～	◆◆～	エアロビクス動作とランプ台を使用した動作を組み合わせ、背面部のシェイプアップ、基礎体力向上、脂肪燃焼効果が期待できるアクロスオリジナルエクササイズです。
ボディーシェイパー	30分	◆～	◆～	個々の体力に合わせ重量の調節が出来るバーや自重を利用し、全身をシェイプアップするクラスです。