



2026年6月
STUDIO SCHEDULE

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	スローフロー-yoga 10:30 - 11:30 Aya	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00 塩谷陽向恵	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	朝ヨガ 9:00 - 10:00 齋藤大輔
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ポールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ			プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス~初中級~ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
リズムリフォーマー 19:00 - 19:45 高橋 佑季	ボディシェイブ 19:30 - 20:30 塩谷陽向恵	リズムリフォーマー 14:00 - 14:45 高橋 佑季	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	
8	9	10	11	12	13	14
筋トレ教室 (ジム) 10:00 - 13:00 新山 真央	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai			HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 塩谷陽向恵
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	営業時間 9日 (火) 7:00-12:00	年次法定点検 休館日	営業時間 11日 (木) 15:00-22:00	ポールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
				プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス~初中級~ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
HOTスタジオ開放 19:00 - 21:00 ご自由にお使い下さい			HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ	リズムリフォーマー 13:00 - 13:45 高橋 佑季	ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央
15	16	17	18	19	20	21
	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	スローフロー-yoga 10:30 - 11:30 Aya	バランスボディワークアウト 11:00 - 12:00 塩谷陽向恵	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	朝ヨガ 9:00 - 10:00 齋藤大輔
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵	筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央	ポールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ			プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス~初中級~ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
HOTスタジオ開放 19:00 - 21:00 ご自由にお使い下さい	ボディシェイブ 19:30 - 20:30 塩谷陽向恵	リズムリフォーマー 19:30 - 20:00 高橋 佑季	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	
22	23	24	25	26	27	28
筋トレ教室 (ジム) 10:00 - 13:00 新山 真央	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	巡りヨガ 10:30 - 11:30 Omai	スローフロー-yoga 11:00 - 12:00 Aya	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 塩谷陽向恵
Vital HIIT 11:30 - 12:15 ayumi	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ポールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ		筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央	プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス~初中級~ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
HOTスタジオ開放 19:00 - 21:00 ご自由にお使い下さい	ボディシェイブ 19:30 - 20:30 塩谷陽向恵	HOTほくしyoga 19:30 - 20:30 Aya	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央
29	30	【ご案内】				
	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	●休館日 ホテルの年次法定点検に伴い、下記日程は休館日となります。何卒ご理解のほど宜しくお願い致します。 6月9日 (火) 12:00~11日 (木) 15:00				
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	●スタジオ開放 HOTスタジオ開放を試験的に導入致しました。 温かいスタジオ空間で心も体もリフレッシュできる時間を過ごしてみませんか? 時間内は出入り自由となっておりますのでご自由にお使いください。				
筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山 真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ	●筋トレ教室 イベントで好評頂いた「新山's WORKOUT」を「筋トレ教室」として復活! 時間内で出入り自由となりますので、ご要望に沿ってトレーニングをご案内致します。				
HOTスタジオ開放 19:00 - 21:00 ご自由にお使い下さい	ボディシェイブ 19:30 - 20:30 塩谷陽向恵					

スタジオプログラム参加のご案内

- ・タオル・飲み物をご持参ください。
 - ・ホットプログラムに参加の場合は、ヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますようお願い致します。
 - ・レッスン開始30分前にチケットを配布、10分前にスタジオに入室可能です。(定員:10名)
 - ・開始時刻から10分までご入室可能です。
 - ・レッスン中、携帯電話の操作、通話はご遠慮ください。
 - ・代行、変更、休講の際は、館内インフォメーションまたはルキナ熱海LINEよりご案内致します。
- ※ピラティスリフォーマークラス (グループリフォーマー/リズムリフォーマー) : 定員3名

スタジオ情報



クラス名	強度	クラス内容
ホットスタジオ		
リフレッシュヨガ	★	ゆっくり身体をほぐして、ねじりや大きな動きを取り入れていきます。リラックスしながら温めていきましょう。
シンプルヨガ	★	ヨガを始めたい！始めたばかりの人におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
美ボディメイクyoga	★	骨格にアプローチしてあたたかくて動きやすい機能的な体づくりのクラスです。
スローフローyoga	★	流れるように動いていくことで体と心がほぐけてリラックス&リフレッシュしていきます。
ほぐしyoga	★	1日の疲れをとっておやすみ前のリラックスした身体をつくるクラスです。
美尻エクササイズ	★★	お尻の筋肉をしっかり使いながら、引き締まった“美尻”とヒップアップを目指すトレーニング。骨盤や股関節の安定性を高めるエクササイズも取り入れ、機能的で美しい後ろ姿へ導きます。
モーニングフローヨガ	★★	朝カラダを動かすことは、気持ち良く一日をスタートさせ、生産性をアップさせてくれます。免疫力の向上やストレスレベルを下げる効果も期待できます。
体幹エクササイズ	★★	体幹を鍛えることで、動作の安定性、姿勢改善、腰痛予防、転倒防止につながります。また継続してトレーニングをする事で身体が引き締まり、ボディラインが気になる方にはオススメです。
エクササイズヨガ	★★	様々なポーズでウエスト、ヒップ、太もも、背中、二の腕等にアプローチし、バランスポーズや捻るポーズを取り入れコアを鍛えます。美しいボディライン、シェイプアップ、ダイエット目的の方におすすめです。
スタジオ開放	-	HOTスタジオを出入り自由で開放しております。ご利用される場合は、譲り合ってご利用頂くとともに周りの方へご配慮頂きながらご利用ください。
ヨガ		
朝ヨガ	★	朝の心と体を優しく目覚めさせ一日のスタートを心地よく整えるクラスです。
アーユルヴェーディックヨガ	★	ヨガとは姉妹といわれている伝承医学であるアーユルヴェーダの智慧に基づいたヨガ。季節や生活環境で乱れるドーシャを整えていつも大切な自分を感じられる優しさを味わっていきます。
バランスボディワークアウト	★	年齢に負けない、それは知的に鍛える身体づくり。知的とは“何故その動きが必要なのか？”を理解し、全身を効率よく鍛える事。姿勢の歪み、動きの癖・コリやだるさそのまま放置せず、身体もアップデートして最高のコンディションを。
リラックスヨガ	★	音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行うヨガ。ダンスや有酸素運動の要素もあり、柔軟性向上、体幹の強化、筋力アップ等の効果が期待できます。
ボディシェイプ	★	呼吸と体幹ワークで骨格を整えながら、全身をバランスよく引き締めます。『初心者も安心』体の歪みを解消して 美しいボディラインへ
巡りヨガ	★★	体内のすべての循環を促しながら隔々まで呼吸を丁寧に巡らせて全身を整えて行くヨガです。
スローフローyoga	★★	流れるように動いていくことで体と心がほぐけてリラックス&リフレッシュしていきます。
プティヨガ	★★★	足の疲れやむくみを改善していきましょう。
ピラティス		
マットピラティス～初中級～	★★	身体の深い部分の筋（深層筋）を意識しながら、姿勢を整えていくことで歪み肩こり腰痛などを改善。何気なく使っている身体にじっくりと向き合います。一つ一つ丁寧にやっていきます。
マシンピラティス		
グループリフォーマー	★	定員：3名 ピラティスリフォーマーを使ってエクササイズを行います。リフォーマーエクササイズが初めての方でも少人数制なので安心してご参加頂けます。
リズムリフォーマー	★★	定員：3名 ピラティスリフォーマーを音楽に合わせて楽しく動いていくクラスです。ピラティスをしっかり学んでから音楽に合わせるので初めての方もご安心ください。
ストレッチ		
シンプルストレッチ	★	ストレッチボールを使ったエクササイズを行う事で、体に様々な変化を感じる事が出来ます。凝り固まった全身の筋肉がほぐれ、呼吸が深くなり、リラックス効果も生まれます。
ファンクショナルストレッチ	★	日常で動かしている関節は思った以上に少ないものです。ゆっくりしっかりと意識しながら身体と向き合いながら進めていくレッスンです。
美・シルエット・コアトレ	★★	ゆっくりのペースから簡単な筋力トレーニングとストレッチに加えバレエのエッセンスを用いてキレイな姿勢を作っていくレッスン。
有酸素系		
Vital HIIT	★★	ウォーミングアップで身体を動かして、15分～20分のHIITトレーニングで燃えやすい身体作りを行います。最後はクールダウンでケアしましょう。
芝生15分レッスン		
ポールストレッチ	★	筋肉ほぐしや姿勢改善、呼吸の深さを感じながらリラックス効果も感じられます。猫背や骨盤のゆがみに悩んでる方にもオススメです。
ジム		
筋トレ教室	★～★★★★	基本的なトレーニングを中心にご案内致します。参加は出入り自由となります。

月	火	水	木	金	土	日
【夏期限定クラス】 7月～9月 火曜日19:30～20:30 夏の快眠リセットヨガ 塩谷 陽向思 『夏の期間限定』の ヨガクラスをご用意しました♪ ぜひご参加ください！		1	2	3	4	5
		スローフロー-yoga 10:30 - 11:30 Aya	骨格リセットヨガ 9:00 - 10:00 塩谷陽向思	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	朝ヨガ 9:00 - 10:00 齋藤大輔
		シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ボールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
			筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央	プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス～初～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
		リズムリフォーマー 19:30-20:00 高橋佑季	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	
6	7	8	9	10	11	12
	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	巡りヨガ 10:30 - 11:30 Omai	スローフロー-yoga 11:00 - 12:00 Aya	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 塩谷陽向思
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ボールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ			プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス～初～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
HOTスタジオ開放 19:00 - 20:00 ご自由にお使いください	夏の快眠リセットヨガ 19:30 - 20:30 塩谷陽向思	HOTほぐしyoga 19:30 - 20:30 Aya	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央
13	14	15	16	17	18	19
	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	スローフロー-yoga 10:30 - 11:30 Aya	骨格リセットヨガ 9:00 - 10:00 塩谷陽向思	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	朝ヨガ 9:00 - 10:00 齋藤大輔
HOT美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ボールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ			プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス～初～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
	夏の快眠リセットヨガ 19:30 - 20:30 塩谷陽向思		HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	
20	21	22	23	24	25	26
Vital HIIT 11:30 - 12:15 ayumi	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	巡りヨガ 10:30 - 11:30 Omai	スローフロー-yoga 11:00 - 12:00 Aya	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami	HOTモーニングフローヨガ 9:30 - 10:30 まゆみ	リフレッシュヨガ 10:00 - 11:00 塩谷陽向思
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵		ボールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵	グループリフォーマー 11:00-11:45/12:00-12:45 まゆみ	HOT体幹エクササイズ 13:30 - 14:15 ayumi
リズムリフォーマー 14:00 - 14:30 高橋佑季	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ		筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央	プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami	マットピラティス～初～ 16:00 - 17:00 内海裕美	HOT美尻エクササイズ 14:30 - 15:15 ayumi
	夏の快眠リセットヨガ 19:30 - 20:30 塩谷陽向思	HOTほぐしyoga 19:30 - 20:30 Aya	HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ		ファンクショナルストレッチ 17:15 - 18:15 内海裕美	筋トレ教室 (ジム) 14:00 - 17:00 新山真央
27	28	29	30	31		
Vital HIIT 11:30 - 12:15 ayumi	アーユルヴェーディックヨガ 9:00 - 10:00 Omai	スローフロー-yoga 10:30 - 11:30 Aya	骨格リセットヨガ 9:00 - 10:00 塩谷陽向思	HOTリフレッシュヨガ 9:30 - 10:30 Asami		
美ボディメイクyoga 13:00 - 14:00 Aya	美・シルエット・コアトレ 11:00 - 12:00 渡貫あやこ	シンプルストレッチ 11:50 - 12:20 森田理恵	リズムリフォーマー 13:00 - 13:30 高橋佑季	ボールストレッチ (芝生) 11:00 - 11:15 森田理恵		
筋トレ教室 (ジム) 10:00 - 17:00 新山真央	グループリフォーマー 14:30-15:15/15:30-16:15 まゆみ	リズムリフォーマー 14:00 - 14:30 高橋佑季		プティヨガ 11:30 - 12:30 Asami		
	夏の快眠リセットヨガ 19:30 - 20:30 塩谷陽向思		HOTシンプルヨガ 19:30 - 20:30 まゆみ			

スタジオプログラム参加のご案内

- ・タオル・飲み物をご持参ください。
 - ・ホットプログラムに参加の場合は、ヨガマットの上にバスタオルを敷いていただきますようお願い致します。
 - ・レッスン開始30分前にチケットを配布、10分前にスタジオに入室可能です。(定員：10名)
 - ・開始時刻から10分までご入室可能です。
 - ・レッスン中、携帯電話の操作、通話はご遠慮ください。
 - ・代行、変更、休講の際は、館内インフォメーションまたはルキナ熱海LINEよりご案内致します。
- ※ピラティスリフォーマークラス (グループリフォーマー/リズムリフォーマー) : 定員 3名

スタジオ情報



クラス名	強度	クラス内容
ホットスタジオ		
リフレッシュヨガ	★	ゆっくり身体をほぐして、ねじりや大きな動きを取り入れていきます。リラックスしながら温めていきましょう。
シンプルヨガ	★	ヨガを始めた！始めたばかりの人におすすめのヨガ。簡単で楽しみながら続けられ、続けるから効果を実感するクラスです。
美ボディメイクyoga	★	骨格にアプローチしてあたたかくて動きやすい機能的な体づくりのクラスです。
スローフローyoga	★	流れるように動いていくことで体と心がほぐれてリラックス&リフレッシュしていきます。
ほぐしyoga	★	1日の疲れをとっておやすみ前のリラックスした身体をつくるクラスです。
美尻エクササイズ	★★	お尻の筋肉をしっかり使いながら、引き締まった"美尻"とヒップアップを目指すトレーニング。骨盤や股関節の安定性を高めるエクササイズも取り入れ、機能的で美しい後ろ姿へ導きます。
モーニングフローヨガ	★★	朝カラダを動かすことは、気持ち良く一日をスタートさせ、生産性をアップさせてくれます。免疫力の向上やストレスレベルを下げる効果も期待できます。
体幹エクササイズ	★★	体幹を鍛えることで、動作の安定性、姿勢改善、腰痛予防、転倒防止につながります。また継続してトレーニングをする事で身体が引き締まり、ボディラインが気になる方にはオススメです。
エクササイズヨガ	★★	様々なポーズでウエスト、ヒップ、太もも、背中、二の腕等にアプローチし、バランスポーズや捻るポーズを取り入れコアを鍛えます。美しいボディライン、シェイプアップ、ダイエット目的の方におすすめです。
スタジオ開放	-	HOTスタジオを出入り自由で開放しております。ご利用される場合は、譲り合ってご利用頂くとともに周りの方へご配慮頂きながらご利用ください。
ヨガ		
夏の快眠リセットヨガ	★	夏特有ののだるさや冷房疲れをケアしながら全身をゆるやかにリセットするクラスです。
朝ヨガ	★	朝の心と体を優しく目覚めさせ一日のスタートを心地よく整えるクラスです。
アーユルヴェーディックヨガ	★	ヨガとは姉妹といわれている伝承医学であるアーユルヴェーダの智慧に基づいたヨガ。季節や生活環境で乱れるドーシャを整えていつも大切な自分を感じられる優しさを味わっていきます。
リフレッシュヨガ	★	気持ちよく体を動かし、心身ともにリフレッシュさせましょう。
リラックスヨガ	★	音楽のリズムにヨガのポーズと呼吸を合わせ、フロースタイルで行うヨガ。ダンスや有酸素運動の要素もあり、柔軟性向上、体幹の強化、筋力アップ等の効果が期待できます。
ボディシェイプ	★	呼吸と体幹ワークで骨格を整えながら、全身をバランスよく引き締めます。『初心者も安心』体の歪みを解消して 美しいボディラインへ
骨盤リセットヨガ	★	硬くなりやすい関節や筋肉を丁寧にほぐし、全身バランスよくリセット。肩こり・腰痛などの不調や姿勢改善にもおすすめのヨガです。
巡りヨガ	★★	身体内のすべての循環を促しながら隅々まで呼吸を丁寧に巡らせて全身を整えて行くヨガです。
スローフローyoga	★★	流れるように動いていくことで体と心がほぐれてリラックス&リフレッシュしていきます。
ブティヨガ	★★★	足の疲れやむくみを改善していきましょう。
ピラティス		
マットピラティス～初中級～	★★	身体の深い部分の筋（深層筋）を意識しながら、姿勢を整えていくことで歪み肩こり腰痛などを改善。何気なく使っている身体にじっくりと向き合います。一つ一つ丁寧にやっていきます。
マシンピラティス		
グループリフォーマー	★	定員：3名 ピラティスリフォーマーを使ってエクササイズを行います。リフォーマーエクササイズが初めての方でも少人数制なので安心してご参加頂けます。
リズムリフォーマー	★★	定員：3名 ピラティスリフォーマーを音楽に合わせて楽しく動いていくクラスです。ピラティスをしっかり学んでから音楽に合わせて初めての方もご安心ください。
ストレッチ		
シンプルストレッチ	★	ストレッチボールを使ったエクササイズを行う事で、体に様々な変化を感じる事が出来ます。凝り固まった全身の筋肉がほぐれ、呼吸が深くなり、リラックス効果も生まれます。
ファンクショナルストレッチ	★	日常で動かしている関節は思った以上に少ないものです。ゆっくりしっかりと意識しながら身体と向き合いながら進めていくレッスンです。
美・シルエット・コアトレ	★★	ゆっくりのペースから簡単な筋力トレーニングとストレッチに加えバレエのエッセンスを用いてキレイな姿勢を作っていくレッスン。
有酸素系		
Vital HIIT	★★	ウォーミングアップで身体を動かしてやすくして、15分～20分のHIITトレーニングで燃えやすい身体作りを行っていきます。最後はクールダウンでケアしましょう。
芝生15分レッスン		
ポールストレッチ	★	筋肉ほぐしや姿勢改善、呼吸の深さを感じながらリラックス効果も感じられます。猫背や骨盤のゆがみに悩んでいる方にもオススメです。
ジム		
筋トレ教室	★～★★★	基本的なトレーニングを中心にご案内致します。参加は出入り自由となります。