

名称	ジャンル	強度	時間	アイテム	内容
暗闇RUSH	ボクササイズ	★★★★	30,45分	無し	暗闇でのボクサイズ 音楽に合わせてパンチを繰り出す 簡単なステップワークを使って全身シェイプアップ!
暗闇SAND		★★★★	30,45分	サンドバック グローブ	暗闇でのサンドバック打ち ラッシュ・強打・キック・膝蹴り等の動きをサンドバックに思い切り叩き込み、脂肪燃焼・ストレス発散!
暗闇KICK		★★★★	45分	サンドバック	キックを中心にサンドバック打ち 「ヒップアップ」「下半身シェイプ」「くびれ作り」 パンチ・トレーニング動作もあるので脂肪燃焼にも◎
暗闇サイクル	バイク	★★★★	30分	スピンバイク	暗闇でのバイクエクササイズ インターバル・クライム・スピードで爆汗必至! 今後導入予定のレッスン
暗闇JUMP	トランポリン	★★★★★	30分	トランポリン	ハリウッドセレブも実践!? 弾んで捻ってヒップアップ・下半身シェイプアップ♪ 体幹強化でお腹の引き締めにも効果◎
暗闇YOGA	ヨガ ピラティス	★★	45分	マット	暗闇の中で人目を気にせず出来るヨガ 選べるヨガの種類と強度が嬉しい♪ リラックス・高強度・フローヨガ等楽しめます
ほっとYOGA		★★★	45分	マット	ホット空間でのヨガ ホットならではの発汗・新陳代謝の向上を実感!
ほっとピラティス		★★★	45分	マット	ホット空間で体幹を中心としたポーズで効果実感! インナーマッスル・ボディラインの形成に効果的★ ポッコリお腹の解消や姿勢改善、むくみ解消にも◎
ZUMBA	ダンス	★★★★★	30,45分	無し	様々なジャンルの音楽に合わせて踊る世界で大人気の ダンスエクササイズ! 正しく動く概念が無く自由楽しく踊れます♪
JK-MIX		★★	30分	無し	J-POP&K-POPでリフレッシュダンス♪ 簡単な動きで誰でも楽しく踊れるダンスプログラム! 楽しく、気分転換したい方にオススメ☆
暗闇エアロ	エアロビクス	★★★	45分	無し	暗闇の中でテンション上げながらエアロビクス 初めての方にもおすすめ! シンプルなステップですっきりと汗を流せます!
暗闇Jトレ	HITトレーニング	★★★★★	30分	無し	誰もが知っているJ-POPの音楽に合わせて スクワット・プッシュアップ・腿上げ・カール等の 簡単な筋力トレーニングを楽しく行います☆
歪みリセット	筋コンディショニング	★	30分	フォームローラー マット	凝り固まった体を専用のローラーでほぐします 筋膜リリースで体の歪みを調整♪ 姿勢改善、柔軟性向上、肩こり・腰痛に◎