

【ダンス系】

ZUMBA (ズンバ)
ベリーダンス
コアダンス
ヒップホップ
バレトン
ポルドブラ

【フィットネス系】

エアロビクス
マタニティビクス
ピラティス
ダイエットトレーニング
バランスボール
健康体操
筋力トレーニング
ウォーキング
シニア体操

【コンディショニング系】

ヨガ
シニアヨガ
フットセラピー
コンディショニング
骨盤体操
Q-Renボディメンテナンス
ヒメトレ
ストレッチ

【生涯スポーツ系】

太極拳
中国伝統気功
推手
気功
天空大河 (てんくうたいが)
煌伎匠 (おうぎのしょう)

【キッズ・ジュニア系】

キッズダンス
キッズビクス
キッズヨガ
マミー&キッズ (3歳まで)
幼児体育
親子体操

【プール系】

アクアビクス
水中ウォーキング