

.....スタジオ.....

クラス	対象	特 徴
アロマストレッチ	どなたでも★	アロマの香りで癒され、身体のバランスを整えるストレッチクラス。
BC3	少し慣れた方	エアロビクスの動きに筋トレを組み合わせたクラス。
体幹トレーニング	どなたでも★	身体の軸を整え、インナーを刺激していくトレーニングクラスです。また、お腹周りを集中的に動かしていきます。
BS2	どなたでも★	基本動作を中心に色々なステップを楽しむクラス。歩く動作から、少し走る動作までを楽しみましょう。
パワーヨガ	少し慣れた方	呼吸法、アサーナ、瞑想を三位一体となり、こころとからだのリラックスを味わえるクラスです。
BCC(ホールド・インテグレーションサーキット)	どなたでも★	全身の筋肉に刺激を与えたダイドースポーツクラブオリジナルのサーキットトレーニングです。
社交ダンス	どなたでも★	「社交ダンス」の基本を習得するクラス。
X55(30名限定要整理券)	どなたでも★	プレコリオで行う脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すステップ台を使ったトータルエアロビクス運動です。
ラディカルパワー	どなたでも★	専用バーベルセットを使用して筋力トレーニングを行うクラスです。

.....アクアランド.....

クラス	対象	特 徴
アクアエアロ	どなたでも★	水の特長を利用しながら、音楽に合わせて様々な動作(有酸素運動)を行い、運動量が十分に得られるクラス。