

曲の順番	30分	45分	60分	レッスン内容
1: ウォーミングアップ	● (1)	●	●	エアロビックな動きとコンディショニングの動きで体を温めます
2: ミックスインパクト	● (2)	●	●	様々強度の動きでさらに身体を温め、可動範囲を広げていきます
3: エアロビクス			●	トレーニングのスタート: 大きな動きで心拍数を高めていきます
4: プライオメトリック	● (3)	●	●	爆発的な動作「プライオメトリック」で下半身をメインに鍛えます
5: アスレティックストレングス	※● (6)	●	●	上半身と下半身の筋力トレーニングトラックです
6: ランニング		●	●	後半戦スタートです。心拍数を少しずつ上げ、ピーク戦に向けて準備をします
7: アジリティ	● (4)	●	●	2つのグループに分かれて、素早い反応と俊敏性を鍛えていきます
8: インターバル			●	動く→休む→動く の繰り返し動作で心肺機能の向上を目指す
9: パワー	● (5)	●	●	高強度トレーニングで心拍数を MAX まで上げます。 ラストに相応しい音楽と動きを楽しみながらピークを迎えましょう。
10: コア		●	●	コア（体幹部）のトレーニングです
11: クールダウン		●	●	呼吸を整えストレッチを行います。

※30分クラスの5曲目は最後に行い、通常の5曲目の半分の時間で行います。