

曲の順番	30分	45分	60分	レッスン内容
1：ブロック1 ウォーミングアップ	●	●	●	身体を温め、これから起こることへの期待を高め、 アイソレーションを行います。
2：ブロック2 カーディオブロック	○	○	●	最初のピーク。リリースごとに異なります。ベース（基礎）レベルから始まり、 アティチュード、最後はブレイクアウト（爆発）と怒涛のような動きで終わる
3：ブロック3 リカバリー	●	●	●	心拍数を落ち着かせます。休止時間を取り、官能的な感覚を体験しましょう。
4：ブロック4 カーディオブロック	○	●	●	2回目のピーク。リリースごとに異なります。ベースレベルから始まり、 巨大なエネルギーとパフォーマンスのブレイクアウトで終わります。
5：ブロック5 グループダウン		●	●	心拍数を落ち着かせ、ストレッチを行い、「グループ」とともに クラスを終えます。