

CrossFit	歩く、走る、起き上がる、拾う、持ち上げる、押す、引く、跳ぶといった日常生活で繰り返し行われる動作を基盤として、毎回異なる運動を自体重やバーベル等を使用して行うクラス
CrossFit Basic	運動にまだ慣れていない方向けのクラス CrossFitクラスへ参加する準備期間 対象条件: 入会3ヶ月未満の方
CrossFit Competition	CrossFitの大会に挑戦したい方向けのクラス Japan Championship, CrossFit OPEN, 国内外のCrossFitの大会を目標としている方におすすめ
Engine	ランを中心に心肺機能と持久力の向上を目的としたクラス マラソンやHYROX・スパルタンレースに挑戦したい方にもおすすめ
Weight Lifting	スナッチ、クリーン、ジャークの3種目の技術向上を目的としたクラス よりWeight Liftingを学びたい方におすすめ
Strength	筋力トレーニングに特化したクラス スクワット、デッドリフト、プレス、プル種目を向上させたい方におすすめ
Ultimate Burn	様々な動きをダンベルやケトルベル、ボディウエイト等を使用し、サーキットトレーニング形式で全身運動を行うクラス 入会したばかりの方、サーキットトレーニングをしたい方おすすめ
Gymnastics	体操日本代表の方がコーチをする、体操動作の技術向上を目的としたクラス 逆立ち、吊り輪、鉄棒などの種目を学びたい方におすすめ