

	Mon.				Tue.				Wed.				Fri.				Sat.				Sun.							
	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL	EAST STUDIO	WEST STUDIO	GYM	POOL				
10:00																												
11:00	10:30~11:00 はじめてステップ Takeshi	10:30~11:15 ハタヨーガ 山崎	10:30~11:15 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 親子スイミング	10:40~11:00 カラダめざめよりムヴ					10:30~11:15 SPINE YOGA AMI			10:30~10:50 骨盤リセット					10:45~11:30 ピラティス Takeshi	10:45~11:30 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 親子スイミング								
12:00	11:15~12:00 かんたんエアロ Takeshi	11:30~12:15 ピラティス 石井		11:30~12:00 アクアピクス 山崎 恵美	11:15~12:00 PELVIC YOGA YUKI			11:30~12:15 かんたんエアロ 小林	11:30~11:50 全身ストレッチ	11:30~12:15 グループRUN ライトサーキット			11:30~12:00 アロマストレッチ					11:45~12:30 ZUMBA 藤本		11:30~12:00 平泳ぎ初級								
13:00	12:15~13:00 パンスコート(ネーショ) バル	12:30~13:15 ZUMBA 石井		12:15~13:00 SUP YOGA YUKI	12:15~13:00 かんたんエアロ 窪田	12:15~12:35 骨盤リセット	12:15~13:00 グループRUN トラックサーキット			12:30~13:15 自力整体 小林	12:30~12:50 カラダめざめよりムヴ			12:30~13:15 BOOTY YOGA YUKI	12:30~13:15 グループRUN トラックサーキット			12:45~13:30 DANCE MIX 藤本	12:45~13:05 骨盤リセット	12:15~13:00 SUP YOGA YOSHIMI								
14:00	13:30~14:15 PELVIC YOGA AMI		13:30~14:15 グループRUN トラックサーキット		13:15~14:00 fight RIKA	13:30~14:00 ポルドブラ 工藤			13:45~14:30 パワーヨーガ 上田	13:00~13:30 走れるからだ作り ~RUNトレ~			13:30~14:15 ラディカルパワー YOSHIMI	13:30~14:15 ローインパクト45 小林		13:30~14:00 アクアピクス 船曳			13:10~13:40 トレなび		13:00~13:45 アロマリラックス 松本(み)	13:00~13:45 アロマリラックス 世良	13:00~13:45 グループRUN カントリーサーキット					
15:00	14:30~15:15 パワーカーディオ KOTARO	14:30~15:00 アロマストレッチ			14:15~15:00 ローインパクト45 岡本	14:15~15:00 ピラティス 工藤			14:45~15:30 ZUMBA 藤本				14:30~15:15 ポルドブラ 船曳	14:30~15:15 グループRUN カントリーサーキット	14:30~15:15 SUP YOGA AMI			14:00~14:45 ハタヨーガ 上田	14:00~14:45 グループRUN トラックサーキット	15:00~15:45 パワーカーディオ YOSHIMI								
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤		15:15~16:00 グループRUN ライトサーキット															15:00~15:45 カラダめざめよりムヴ		15:00~15:45 SUP YOGA KANAKO				
17:00	16:30~17:30 キッズ体操 入門													16:30~17:30 キッズダンス 入門							16:15~17:00 BOOTY YOGA KANAKO							
18:00	17:30~18:30 キッズ体操 初級													17:45~18:45 ダンス初級							17:15~18:00 DANCE MIX 拓哉	17:15~18:00 グループRUN トラックサーキット						
19:00		18:50~19:10 骨盤リセット			19:00~19:45 BOOTY YOGA KANAKO	19:00~19:45 リトモス 松本(典)		19:15~19:45 MIWA		18:45~19:15 アロマストレッチ	18:30~19:15 グループRUN ライトサーキット			19:15~19:35 骨盤リセット			18:15~19:00 SPINE YOGA YOSHIMI			18:30~19:00 アクアピクス バル								
20:00		19:15~19:45 トレなび							19:30~20:00 走れるからだ作り ~RUNトレ~	19:15~20:00 ハタヨーガ 山崎		19:15~20:00 SUP YOGA KANAKO		19:15~20:00 ラディカルパワー KOTARO	19:40~20:00 カラダめざめよりムヴ			19:30~20:15 ZUMBA バル	19:15~20:00 グループRUN トラックサーキット	19:20~19:50 SUP FIT YOSHIMI	19:30 トレーニング時間終了							
21:00	20:00~20:45 PELVIC YOGA KANAKO		20:00~20:45 SUP YOGA YOSHIMI		20:00~20:45 ZUMBA 松本(典)	20:00~20:45 グループRUN カントリーサーキット	20:15~20:45 SUP FIT KANAKO			20:15~21:00 ラディカルパワー YOSHIMI	20:15~20:35 骨盤リセット		20:15~21:00 fight KOTARO	20:30~21:15 ローインパクト45 藤本	20:15~21:00 グループRUN ライトサーキット			20:30 トレーニング時間終了										
22:00	21:00~21:30 走れるからだ作り ~RUNトレ~	21:00~21:45 アロマリラックス 世良	21:00~21:45 グループRUN ライトサーキット		21:00~21:45 ブートキャンプ 松本(み)	21:00~21:45 ピラティス Takeshi	21:00~21:45 グループRUN トラックサーキット			21:15~22:00 fight SASAKI	21:15~22:00 グループRUN カントリーサーキット		21:15~22:00 アロマハタヨーガ YOSHIMI	21:30~22:15 ZUMBA 藤本	21:15~22:00 グループRUN トラックサーキット													
23:00	22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了				22:30 トレーニング時間終了															

マーク説明

- 📌 は定員制プログラムとなります。 ※開始30分前より予約カウンターにて受付します。
- 🏠 スタジオプログラムへのご参加が初めての方におすすめ。
- 🔥 hot-fit 遠赤外線の床暖房を使用したプログラムです。

※グループRUNは、開始40分前から受付~開始10分前に受付終了いたします。
 ※インストラクターが代行になる際は館内ボードでの掲示、ホームページでのお知らせにてご案内させていただきます。
 ※スケジュールは時期により変更となりますので、予めご了承ください。
 ※お電話での定員制プログラムのご予約はお受けいたしかねますので予めご了承ください。

プログラム内容一覧

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
GYM	グループRUN	45	◇	ランニングと筋トレを組み合わせた新感覚ダイエットエクササイズ! レベルによって強度が変わります。Level1~3	燃 体 癒 整 踊	12名
	はじめてエアロ	30	♥	初めてエアロビクスに挑戦する方、エアロビクスの基本を知りたい方を対象としたクラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	かんたんエアロ	45	◇	久しぶりに運動される方、エアロビクスに挑戦したい方におすすめのクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ローインパクト	45	◇◇	エアロビクスに少し慣れてきた方を対象とするクラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	はじめてステップ	30	♥	ステップ初心者におすすめ。初めての方でも気軽に参加していただけます。	燃 体 癒 整 踊	40名
ダンス	ZUMBA	45	◇◇	ラテン系の音楽とダンスを組み合わせたダンスフィットネスエクササイズです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	DANCE MIX	45	◇	J-POP・洋楽など様々なジャンルのヒット曲にあわせて、ダンスの振り付けを楽しむクラスです。簡単な動きがメインなので初めての方にもおススメステップ台を使用する場合があります。Rのフリースタイルをお楽しみ下さい。	燃 体 癒 整 踊	なし
	リトモス	45	◇◇	様々なダンスの要素が入るプログラムです。全身の筋肉をバランスよく使いながらシェイプアップしましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ブートキャンプ	45	◇◇	ダイエットに必要なからだの基礎を作るプログラム。	燃 体 癒 整 踊	なし
コンディショニング	BOOTY YOGA	45	◇	女性らしく引き締まった下半身づくりを目的とするクラスです。冷えむくみに効果的と言われるポーズを中心に血液やリンパの流れの向上をします。ランニングの際に下半身の各関節がスムーズに動くようなフローも多く含まれる為、ランナーの方にもオススメです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	SPINE YOGA	45	◇	美しい立ち姿勢は「背中の筋力」で決まります。肩の後部と背中の筋肉に適切な負荷をかけ、腰を反ることなく真っすぐな立ち姿勢が保てる筋力を鍛えます。また、肩関節の可動域拡大につながるフローも多く存在するため、猫背や肩こりにお悩みの方にもオススメです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	PELVIC YOGA	45	◇	シェイプされた「機能的なくびれ」を目指すクラスです。上半身の屈曲、伸展、捻転動作をバランスよく組み合わせ、腹腔内圧を上げて内臓の下垂を防ぎます。骨盤姿勢が正され上肢と下肢がバランスよく機能するようになるので、様々な運動に対するパフォーマンスが向上します。強くなやかな体幹をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハタヨーガ	45	◇	様々なポーズと呼吸で心と体をつなぎ、心身のリラクセスをはかります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	アロマハタヨーガ	45	♥	アロマの香りの中で簡単なポーズと呼吸で、心身共にリラックスできます。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ポルドブラ	30/45	◇	バレエ・ピラティス・ヨーガを組み合わせ、しなやかボディを目指すクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	アロマリラックス	45	♥	アロマオイルを使用し、筋肉や骨格を調整しながら身体を整えます。	燃 体 癒 整 踊	なし
	アロラストレッチ	30	♥	アロマの香りの中で緊張をほぐし、心身共にリラックスします。	燃 体 癒 整 踊	なし
	パワーヨーガ	45	◇◇	動と静のポーズを流れるように行います。運動量が高くボディメイク抜群です。	燃 体 癒 整 踊	なし
	コアストレッチ	骨盤リセット	20	♥	骨盤周辺の筋肉を緩め、リラックスさせます。	燃 体 癒 整 踊
骨盤体操		20	♥	骨盤周辺の筋肉を引き締めます。お腹周りの引き締め効果もあります。	燃 体 癒 整 踊	50名
ピラティス		45	◇	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。マットを使用したピラティスを行います。	燃 体 癒 整 踊	なし
バランスコーディネーション		45	♥	やさしいストレッチやエクササイズで、筋力、骨格、自律神経のバランスを整え快適ボディを目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
自力整体		45	♥	自分で凝りをほぐすセルフマッサージです。自然治癒力を高め心も身体も整えていきます。長めのタオルをご持参ください。	燃 体 癒 整 踊	なし
かんたん	トレなび	30	♥	キレイな身体作りに必要な正しいフォームを意識して、音楽に合わせて動くプログラムです。繰り返すことでより効果を実感、基礎を身につけてより楽しくトレーニング!	燃 体 癒 整 踊	なし
	カラダめざめよりムーヴ	20	♥	筋肉のハリやコリを取り除くことで、カラダの不調や不具合を改善し、動きやすいカラダづくりを目的としたプログラム。	燃 体 癒 整 踊	なし
	全身ストレッチ	20	♥	気持ちよく身体を伸ばし、柔軟性の向上、ケガの予防に効果的です。	燃 体 癒 整 踊	なし
	青竹ウォーク	20	♥	青竹を使って楽しく歩き、ツボを刺激し、健康を保ちましょう!	燃 体 癒 整 踊	30名
	走れるからだ作り ~RUNトレ~	30	◇	ランニングに必要な筋力トレーニングです。ランニングだけでなくヒップアップや全身の脂肪燃焼に効果的です。みんなで楽しくトレーニングを行いましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
フィットネス	ラディカルパワー	45	◇	バーベルの筋コンディショニングプログラム! 全身の筋持久力を高め、シェイプアップを目指すクラス!	燃 体 癒 整 踊	40名
	パワーカーディオ	45	◇	バーベルとエアロビクスエクササイズのコンビネーション! さらに脂肪を燃焼したい方におススメ!	燃 体 癒 整 踊	40名

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
mosa	fight	45	◇	アメリカ発の格闘技エクササイズ! ストレス発散・ダイエットにも最適です! Let's move!	燃 体 癒 整 踊	なし
	AQUAJOY	30	♥	水の浮力で膝・腰に優しく、水の抵抗でエネルギー消費を目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
SUP	アクアビクス	30	◇	水の浮力で膝・腰に優しく、音楽に合わせて身体を動かし、最後はアイテムを使ってシェイプアップを目指します。	燃 体 癒 整 踊	なし
	SUP YOGA	45	◇	ハワイで生まれた最新のアウトドアフィットネス。大きなボードの上で水の特性を活かした様々な動きをし、体幹の強化や最上のリラクセス効果が得られます。さらにプールで行うことで初心者の方も安全に楽しんでいただくことが出来ます。	燃 体 癒 整 踊	10名
	SUP FIT	30	◇	大きなボードの上で筋力トレーニングを行います。水の上の感覚を楽しみながらトレーニングを行う事でインナーマッスルが鍛えられ、シェイプアップできます!!	燃 体 癒 整 踊	10名

	プログラム名	対象	時間(分)	内容	定員
キッズ	親子スイミング	2歳~4歳	45	親が初歩的な技術を子供に教え水慣れし、最終的にクロールを目指すクラスです。	10名
	キッズダンス入門	5歳~小学3年	60	未経験のお子様も安心して参加できるクラスです。	20名
	キッズダンス初級	小学4年~		簡単な振り付けでかっこよく踊りましょう!	
	キッズ体操入門	5歳~小学2年	60	バランス感覚や柔軟性を高め、身体を動かす事が楽しくなります。	15名
	キッズ体操初級	小学3年~		動く中でリズムも身につきます。	



グループファイト

格闘技とボクシングの動きを取り入れたエクササイズでカラダにメリハリをつけましょう!
エネルギー溢れる音楽と活気あふれるグループの雰囲気を楽しみましょう。



ZUMBA

ZUMBA(ズンバ)は、ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズで、心肺機能を向上させるとともに、多くのカロリーを消費するので、脂肪を燃焼させる効果が期待できます。

大人気! グループRUN

ランニングと筋トレを組み合わせた新感覚ダイエットエクササイズ! 心拍センサーを装着して、心拍数を管理しながらトレーニングするランニングプログラムです。無理なく楽しく走れるようになるための体力をつけるためのレッスンです! 初めて走る方大歓迎です!



スタジオ・プールレッスンのルール・マナーご案内

- レッスン開始から5分後以降の入室は、お客様の安全を考慮し、お断りしております。
- レッスンにはなるべく最初から最後まで参加するようにしましょう。
- 水分補給はこまめに行いましょう。ペットボトルや水筒はふた付きのものをご持参ください。
- 汗拭き用のタオルをご持参ください。
- タオル、水筒などでの場所取りはご遠慮ください。
- レッスンによっては、必ず室内シューズを履いていただきます。事前にご確認ください。
- プールレッスンの時間帯は、歩行コース、遊泳コースのご案内が変更いたします。
- コース移動をお願いする場合がございます。あらかじめご了承ください。

会員の皆様が気持ちよくご利用できるよう、ご理解ご協力をお願いします

【ステップアップのピラミッド】

- ◇◇◇ 中上級プログラム
- ◇◇ 中級プログラム
- ◇ 初級プログラム

♥ 初心者マークプログラム はじめての方におススメ!

【目的・効果から自分に適したプログラムを選べます。

燃 脂肪燃焼、引き締め

体 体力向上

癒 リラックス

整 体を整える

踊 楽しく踊る

- ♥ 初心者マークは初めての方でもお気軽にご参加頂けるプログラムとなります。
- 📍 スタジオ及びプールの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で予約カードをお取り下さい。(公平性を保つため、カードはお一人様一枚とさせていただきます。)
- 🕒 グループRUNは、開始40分前から受付~開始10分前に受付終了いたします。
- 📍 プールの定員制プログラムに関しては、レッスン開始30分前より所定の位置で予約カードをお取り下さい。(公平性を保つため、記入はご本人様でご記入下さい。)

