

	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	10:30~11:15 ピラティス Takeshi		NEW 10:45~11:15 グループRUN ショートサーキット	10:30~11:00 水泳入門	10:30~11:00 全身ストレッチ				10:30~11:15 SPINE YOGA AMI		10:45~11:15 姿勢改善ウォーク KOTARO		10:30~10:50 骨盤リセット				10:45~11:30 ピラティス Takeshi			11:00~11:30 グループRUN ショートサーキット				10:30~11:15 親子スイミング	10:45~11:30 SUP YOGA KANAKO			
12:00	11:30~12:15 ラディカルパワー 石井	11:30~12:00 アロマストレッチ			11:15~12:00 PELVIC YOGA YUKI				11:30~11:50 グループRUN かんたんエアロ 小林	11:30~11:50 骨盤リセット	11:55~12:25 NEW 全身シェイプ		12:00~12:45 グループRUN トラックサーキット				11:45~12:30 ZUMBA 藤本			11:30~12:00 背泳ぎ初級				11:30~12:00 背泳ぎ初級				
13:00	12:30~13:15 ZUMBA 石井	12:15~13:00 パランス・ティエ・ショ バル			12:15~13:00 かんたんエアロ 窪田	12:15~12:35 骨盤リセット			12:30~13:15 自力整体 小林	12:45~13:15 走れるからだ作り ~RUNトレ~			12:30~13:15 BOOTY YOGA YUKI	12:30~13:15 グループRUN ライトサーキット			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			12:00~12:45 BOOTY YOGA KANAKO	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 ライトサーキット			13:15~14:00 ZUMBA 今峯	13:30~14:00 ポルドブラ 工藤				13:30~14:00 グループRUN ショートサーキット			13:30~14:15 ローインパクト45 小林	13:30~14:15 ポルドブラ 船曳		13:45~14:30 パワーヨーガ 上田			13:10~13:40 アロマストレッチ			13:00~13:45 リトモス Miyuki	13:25~13:45 おなかシェイプ		14:00~14:45 ZUMBA 石井	14:00~14:45 グループRUN ライトサーキット		
15:00	14:30~15:15 fight KOTARO	14:30~14:50 骨盤リセット	14:55~15:15 骨盤体操		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							14:45~15:15 フロール初級			14:45~15:15 アクアピクス 船曳			13:45~14:30 SUP YOGA AMI			14:00~14:45 ハタヨーガ 上田	14:00~14:45 グループRUN ライトサーキット		15:00~15:30 NEW 全身シェイプ	15:00~15:30 全身シェイプ		
16:00					15:30~16:15 ハタヨーガ 岡澤				15:00~15:45 ZUMBA 藤本																15:45~16:30 fight			
17:00		16:30~17:30 キッズ体操 入門																							16:45~17:30 アロマリラックス 世良			
18:00		17:30~18:30 キッズ体操 初級																							17:45~18:30 グループRUN トラックサーキット			
19:00									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			19:15~19:45 SUP FIT SASAKI					18:15~19:00 NEW HIP HOP初級 小島			18:30~19:00 アクアピクス バル							
20:00	19:15~20:00 PELVIC YOGA YOSHIMI		19:00~19:45 グループRUN トラックサーキット		19:10~19:55 リトモス 松本(典)	19:00~19:45 BOOTY YOGA KANAKO	19:15~19:45 グループRUN ショートサーキット		19:30~20:00 走れるからだ作り ~RUNトレ~	19:15~20:00 ポルドブラ 船曳			19:15~20:00 ラディカルパワー KOTARO	19:30~20:00 おなかシェイプ				19:05~19:25 骨盤リセット			19:30~20:15 ZUMBA バル	19:30~20:15 グループRUN トラックサーキット				19:30 トレーニング時間終了		
21:00	20:15~21:00 ラディカルパワー YOSHIMI	20:15~21:00 アロマリラックス 世良	NEW 20:30~21:00 グループRUN ショートサーキット		20:10~21:05 STRONG by ZUMBA 松本(典)	NEW 20:25~20:55 全身シェイプ			20:15~21:00 fight SASAKI			20:30~21:00 アクアピクス 船曳		20:15~21:00 ハタヨーガ 櫻	20:15~21:00 グループRUN トラックサーキット	20:15~21:00 SUP YOGA YOSHIMI											20:30 トレーニング時間終了	
22:00	21:15~21:45 走れるからだ作り ~RUNトレ~	21:15~21:35 骨盤リセット			21:20~22:05 ZUMBA バル	21:10~21:55 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 パワーヨーガ 松本(ふ)	21:15~22:00 グループRUN カントリーサーキット			21:15~22:00 fight KOTARO	21:15~22:00 グループRUN ライトサーキット													
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。
- 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。Level1~4	燃 体 癒 整 踊	12名
	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
エアロビクス	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
	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
ダンス	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オススメステップ台を使用する場合もあります。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
	HIP HOP初級	45	♥	ダンス初心者、ダンスをこれから始めたい方のためのクラスです。楽しくかっこよく踊りましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
YOGA	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。肩の後ろ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、心身のリラックスをはかります。	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
	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
	コンディショニング	ボルドブラ	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
	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
	アロマストレッチ	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
コアストレッチング	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	35名
	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	35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
	STRONG by ZUMBA	55	◇◇	音楽に合わせて強度変換をしていくインターバルトレーニングです。自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。	燃 体 癒 整 踊	なし
かんたん	全身シェイプ	30	♥	キレイな身体づくりを行うためのクラスです。全身の筋力を正しく刺激して理想の身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	全身ストレッチ	30	♥	全身の身体を気持ちよく伸ばすクラスです。柔軟性を向上してケガをしにくいしなやかな身体をつくりましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	腰痛改善ストレッチ	20	♥	柔軟性を向上させ腰痛予防に効果的です。	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
	おなかシェイプ	20/30	♥/◇	おなかまわりが少しでも気になる方必見!!ホットスタジオで行うおなか改善プログラムです。ひとりではできないことも皆と一緒にやればできるあなたの理想のおなかを手に入れましょう!!	燃 体 癒 整 踊	なし
フットボール	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	45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	45名

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
mossa	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
アクア	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
	姿勢改善ウォーク	30	♥	水中で歩くことでバランス感覚を高めながら体幹を強化していきます。筋力と、ストレッチを両方行うことで姿勢改善していきましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
SUP	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ク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!
エネルギーな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(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。無理なく楽に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。)