



	月曜日			火曜日			水曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	スタジオ	ジム	プール	
10:00	フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			フィットネススタジオ ナチュラルスタジオ			
11:00	10:30~11:15 ローインパクト45 柴田 真梨子	10:30~11:15 ヨガ・フロー45 中森 恭子	10:30~11:20 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 かんたんエアロ 篠崎 万彩乃	10:30~11:15 ファンクショナル ピラティス45 斉藤 哲也	10:30~11:00 グループRUN ショートサーキット	10:30~11:15 ZUMBA 起田 利香	10:30~11:15 フラダンス入門 西村 聖	10:30~11:00 タイカン★ウォーク	10:30~11:00 水泳入門	10:30~11:15 ローインパクト45 佐藤 真由美	10:30~11:30 ヨガ・フロー60 仲島 里佳	10:30~11:20 グループRUN ライトサーキット	10:30~11:15 ローインパクト45 後藤 智恵子	10:30~10:50 全身ストレッチ	10:30~11:15 RITMOS 武生 由莉香			
12:00	11:30~12:15 ZUMBA 小手川 智美	11:30~11:50 骨盤リセット	11:00~11:30 クロール初級	11:30~12:15 ローインパクト45 小野 智美	11:30~12:15 やさしい太極拳 竹中 貴	11:30~12:00 タイカン★ウォーク	11:30~12:15 ハイ&ロー 安部 さくら	11:30~12:15 ペルビックヨガ MAKO		11:00~11:45 アクアピクス45 渡辺 和代	11:35~12:20 フランスコードネーション 佐藤 真由美	11:45~12:30 かんたんエアロ 小野 智美		11:30~12:30 ハタヨガ60 岡田 恵子		11:00~11:30 グループRUN ショートサーキット	11:00~11:45 アクアピクス45 篠崎 万彩乃	11:30~12:15 ハタヨガ45 園田 美由紀	
13:00				12:30~13:00 ハタヨガ60 中森 恭子	12:30~13:00 全身シェイプ			12:30~13:15 かんたんエアロ 渡辺 和代			12:45~13:15 はじめてピラティス MAKI	12:45~13:15 はじめてピラティス 斉藤 哲也		12:45~13:05 骨盤リセット		12:30~13:15 ZUMBA 小網 孝子		12:30~13:00 グループRUN ショートサーキット	
14:00	13:00~14:00 ピラティス60 篠崎 万彩乃	13:30~14:15 ローインパクト45 佐藤 真由美		13:45~14:15 ラディカルパワー30 測 美由紀	13:45~14:15 はじめてステップ30 後藤 智恵子		13:15~14:15 ファットバーナー 佐藤 真由美	13:30~14:15 ピラティス45 SO	13:30~14:00 グループRUN ショートサーキット	13:30~14:00 エンジョイスイミング	13:30~14:15 RITMOS 武生 由莉香	13:30~14:15 ボルドブラ 斉藤 哲也	13:00~13:45 スイム中級 管 文子	13:45~14:15 クロール初級	13:45~14:30 ZUMBA 中島 紀子	13:30~14:15 ラディカルパワー45	13:30~14:15 スイム初級 管 文子	13:30~14:15 ラディカルパワー45	
15:00	14:15~15:00 エンジョイステップ 篠崎 万彩乃			14:30~15:15 ZUMBA 起田 利香			14:30~15:00 ラディカルパワー30 梶園 真希		14:05~14:50 スイム初級 伊藤 政美		14:30~15:15 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃	14:30~15:15 ハタヨガ45 SO	14:30~15:00 ウォーターシェイプ	14:45~15:15 PILATES	14:00~15:00 ヨガ・フロー60 yangyang	14:30~15:15 fight. 45 KUNIYA			
16:00	15:15~16:00 かんたんエアロ 三重野 和幸						15:15~16:00 ジャズダンス入門 小網 孝子		15:30~16:15 スイム初級 幼児コース				15:30~16:15 スイミングスクール 幼児コース		15:30~16:30 ジャズダンス 小網 孝子	15:30~16:15 ペルビックヨガ MIYUKI			
17:00				タイカン★ウォーク 体幹ウォーキングと 筋力エクササイズのクラスです★ みんなで歩いて元気ハツラツ!					16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース		グループRUN 心拍計を使用して適切なスピード を設定。ムリなく脂肪燃焼・心肺機 能向上を目指します!			16:30~17:30 スイミングスクール 小学生コース					
18:00									17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース				17:30~18:30 スイミングスクール 小中学生コース						
19:00																			
19:15~20:00	RITMOS 篠崎 万彩乃			19:15~20:00 fight. 45 MAKI			19:15~20:00 エンジョイステップ 松井 香織	19:15~20:00 ペルビックヨガ MAKI			19:15~20:00 ラディカルパワー45 測 美由紀								
20:00																			
20:15~21:00	ラディカルパワー45 小柳 賢汰	20:15~21:00 ピラティス45 篠崎 万彩乃		20:15~21:00 ハイ&ロー 篠崎 万彩乃			20:15~21:00 fight. 45	20:25~20:55 はじめてステップ30 佐藤 真由美	20:00~20:30 エンジョイスイミング	20:15~21:00 ZUMBA 45 小手川 智美	20:30~20:50 骨盤リセット	20:30~21:00 アクアピクス30 渡辺 和代	20:00~20:30 スイムトレーニング						
21:00																			
21:15~22:00	fight. 45 TA-BO	21:15~22:00 ハタヨガ45 yangyang		21:15~21:45 PILATES 弘田 陽平	21:00~21:45 ハタヨガ45 園田 美由紀		21:15~22:00 ローインパクト45 佐藤 真由美	21:15~22:00 ヨガ・フロー45 岡田 恵子	21:30~22:00 グループRUN ショートサーキット	21:15~22:00 フランスコードネーション 岡田 恵子	21:30~22:00 グループRUN ショートサーキット		21:30~22:00 スイム初級 管 文子						
22:00																			
22:00																			
23:00	23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			23:30 トレーニング時間終了			

表示のご案内

- 📅 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。
- 🔥 遠赤外線床暖房HEATPLUSにより身体の芯から温まる「ほんのりあったか〜い」プログラム

※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。
 ※スイミングスクールの時間帯(15:30~18:30)は、コース規制がございます。予めご了承ください。
 ※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。

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
グループRUN	ショートサーキット	30	♥	グループRUNのお試しクラス。心拍数を図りながら、インターバルトレーニングにチャレンジします。	燃 体 癒 整 踊	10名
	ライトサーキット	50	♥	45分間続けて走る自信が無い方、初めての方などにお勧めです。ランニングと筋力トレーニングの組み合わせで脂肪燃焼します!	燃 体 癒 整 踊	10名
エアロビクス	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	45	◇	軽い運動で汗を流したい方におすすめ。ウォーキングが中心となります。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハイ&ロー	45	◇◇	エアロビクスに慣れてきた方におすすめ。ジョギングが入る中級クラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ファットバーナー	60	◇◇	エアロビクスに少し慣れてきた方におすすめ。走る・跳ぶは行いません。	燃 体 癒 整 踊	なし
	レギュラー	60	◇◇◇	エアロビクスに慣れた方におすすめ。ジョギングも入る中上級クラス。	燃 体 癒 整 踊	なし
	はじめてステップ30	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	20名
	エンジョイステップ	45	◇◇	ステップ台を使った運動を行います。エアロビクスになれてきた方におすすめ。	燃 体 癒 整 踊	40名
ダンス	フラダンス入門	45	♥	フラダンスの基本的な動きを中心に踊ります。初めての方でも楽しめるクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ジャズダンス入門	45	♥	しなやかな身体づくりを目指したい方へ、ジャズダンスの入門編。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ジャズダンス	60	◇◇	ジャズダンスの動きとステップを行いながら、楽しく踊るプログラムです。	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
	RITMOS	45	◇◇	音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	燃 体 癒 整 踊	なし
コンディショニング	全身ストレッチ	20	♥	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、しなやかな身体づくりしましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ペルビックヨガ	45	♥	骨盤の動きに着目したヨガのクラスです。骨盤の歪みを整えることを目的としています。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ヨガ・フロー	45/60	◇	ポーズを続けて行うパワーヨガのクラス。シェイプアップをしたい方に。	燃 体 癒 整 踊	なし
	ハタヨガ	45/60	◇	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
	やさしい太極拳	45	♥	太極拳の動きをベースに全身を動かし、内側から美と健康をつくりだします!	燃 体 癒 整 踊	なし
	ポルドブラ	45	◇	バレエやピラティスのエッセンスを取り入れ、美しくエレガントな身のこなしを身に付けるプログラムです。	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	20名
	骨盤体操	20	♥	骨盤周りの筋肉を刺激し、お腹を引き締めます!	燃 体 癒 整 踊	20名
	はじめてピラティス	30	♥	ケガをする前の予防が大切。やさしいピラティスエクササイズを通じた運動で膝痛や腰痛を防ぎましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
	ピラティス	45/60	◇◇	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
	ファンクショナルピラティス	45	◇◇	カラダの芯から鍛えられ、姿勢が整います。アイテムを使用したバリエーションにもチャレンジしてみましょう。	燃 体 癒 整 踊	20名
かんたん	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
	タイカン★ウォーク	30	♥	ウォーキングと筋トレを組み合わせ、楽しく脂肪燃焼を目指すシェイプアッププログラム!	燃 体 癒 整 踊	10名
	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づくりしましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし
フィットネス	シェイプファイト	20	♥	シンプルな格闘技の動きで、気持ちのいい汗がかけるクラスです。「動ける!」を体感し、カラダを活性化することで運動効果を高めましょう!	燃 体 癒 整 踊	なし
	ラディカルパワー	30/45	♥/◇	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
モッサ	M fight	30/45	♥/◇	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
フィットネス	FAT BURN	30	◇◇	「脂肪燃焼」に効果絶大!誰もがチャレンジしたくなるマックスインテンシティ!自分に挑戦しましょう。	燃 体 癒 整 踊	なし

	プログラム名	時間(分)	難度	内容	目的・効果	定員
アクア	アクアビクス	30/45	♥/◇	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
	ウォーターシェイプ	30	♥	腰や膝に優しいプールで30分で脂肪燃焼。あこがれボディを手に入れよう!	燃 体 癒 整 踊	20名
スイミング	水泳入門	30	♥	水慣れ。パタ足の練習から始めます。これから水泳を始める方におすすめです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	クロール初級	30	♥	プールが初めての方から息継ぎまでの練習をします。 ※クロール25M泳げない方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	バタ平入門	30	◇	平泳ぎ、バタフライのキック習得のクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	エンジョイスイミング	30	◇◇	500M前後を皆で楽しく泳ぎましょう。 ※クロール25M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイムトレーニング	30	◇◇	700M前後を目標に泳ぎこみます。 ※クロール50M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイム初級	45	♥	クロール・背泳ぎ25M習得を目指すクラスです。	燃 体 癒 整 踊	なし
	スイム中級	45	◇◇	クロール・背泳ぎの泳力向上、平泳ぎ・バタフライの泳ぎの習得を目指すクラスです。 ※背泳ぎが25M以上泳げる方対象。	燃 体 癒 整 踊	なし

レココのイチおしプログラム

グループRUN

ランニング&筋トレ



走るための体力をつけたい方へ!

心拍数を管理しながら適切な負荷でトレーニングできます。

★効果……脂肪燃焼・心肺機能向上

YOGA



♥ヨガをこれから始めたい方へ

- BOOTY YOGA……美脚&美尻を目指す
- SPINE YOGA……美しい姿勢をつくる
- PELVIC YOGA……骨盤のバランスを整える

心身ともにリラックス

- ヨガ・フロー……アクティブに代謝アップ
- ハタヨガ……ゆったりとポーズを楽しむ

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 はじめての方におすすめ!

👁️ 姿勢改善プログラム シェイプアップや体力アップへの近道です!

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。
- 📍 スタジオ及びジム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。(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受付簿にお名前をご記入下さい。(ご本人様をご記入下さい。)
- 💰 金額は全て税抜き価格となります。
- 🕒 15:30～19:00の間に行っているキッズスクール(スイミング・ダンス)に関してもプログラムスケジュールに時間帯の表記をしております。

