

【レッスン定員】  
 ワークアウトスタジオ …基本定員 50名 (ラディカルパワー・パワーカーディオ: 33名 寝るだけスッキリ: 35名)  
 プール …基本定員 26名  
 フィールドエリア …基本定員 20名 (ウォーターバグ・スライズ: 15名)

	(月)			(火)			(水)			(木)	(金)			(土)			(日)		
	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	休館日	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア	ワークアウトスタジオ	プール	フィールドエリア
10:00																			
10:30~11:00	寝るだけスッキリ 増田	10:45~11:15 アクアウォーク 高納		10:30~11:00 目覚めのストレッチ 谷本			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:45~11:30 アクアピクス 遠藤	10:35~10:55 癒しのストレッチ		10:30~11:00 目覚めのストレッチ 杉原			10:30~11:15 リラックスヨガ 野志谷					
11:00	11:15~12:00 ローインパクト 遠藤										11:15~12:00 かんたんエアロ 遠坂	11:30~12:00 アクアピクス 池田		11:00~11:30 ウォーターシェイプ 谷本					
11:20~11:40			HIP MASTER																
12:00				11:30~12:15 フリースタイル 三木			11:30~12:00 ターゲットBODY 谷本							11:30~12:00 かんたんエアロ 山根					
12:15~13:00	ピラティス 片山				12:00~12:45 はじめてクロール 高納		12:15~13:00 ローインパクト 高橋				12:15~13:00 ディスコダンス エクササイズ 山田 翼			12:15~12:45 バランスコーディネーション 山根					
12:20~12:40			スライズ																
13:00				12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根															
13:15~14:00	ボディコンディショニング 片山				12:55~13:40 はじめて平泳ぎ 高納		13:15~14:00 かんたんダンス 高橋				13:15~14:00 ローインパクト 塚田			13:00~13:45 ZUMBA 山家					
13:20~13:40			FIGHT MASTER																
14:00	14:15~15:00 エンジョイエアロ 谷	14:30~15:00 ウォーターシェイプ 古谷		13:30~14:15 ZUMBA 増田			14:15~15:00 ハタヨガ Chiharu	14:15~15:00 はじめてスイム 杉原			14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有			14:00~14:45 CENTERGY 池田					
14:10~14:30																			
15:00	15:15~16:00 パワーカーディオ45 米澤						15:15~16:00 ラテンエアロ 塚田	15:10~15:55 はじめてパタフライ 杉原			15:15~16:00 パワーヨガ 近藤			15:00~15:30 ターゲットBODY 谷本					
15:20~15:40																			
16:00				15:15~16:00 CENTERGY 谷										15:45~16:30 パワーカーディオ45 米澤					
15:00~18:00							15:00~18:00 プレインキッズ 体操教室				15:00~18:00 プレインキッズ 体操教室								
17:00																			
18:00														17:05~17:55 有料レッスン					
19:00																			
19:30~20:15	CENTERGY 池田						19:30~20:00 groove 吉川				19:30~20:00 オリジナルファイト Kazunari								
19:35~19:55			HIP MASTER																
20:00				20:15~21:00 アナトミック青盤ヨガ 近藤			20:15~21:00 fight 吉川				20:15~21:00 ラディカルパワー45 Kazunari								
20:35~20:55			ARM MASTER																
21:00	20:30~21:15 ZUMBA 野村																		
21:15~22:00	寝るだけスッキリ			21:15~22:00 ハイ&ロー 高橋			21:15~22:00 ZUMBA 野村				21:15~21:45 癒しのストレッチ								
22:00																			
22:30	トレーニング終了 (※ナイト会員は19:00よりご利用いただけます)																		
23:00	23:00 閉館																		

県・市からの要請があった場合には  
スケジュール変更の可能性があります。

～プログラムインフォメーション～

スタジオ

プログラム名	時間(分)	特徴	目的・効果	
エアロ	かんたんエアロ	30/45	エアロビクスの基本のステップを中心にからだを動かしていきます。	体
	アクティブエアロ	45	かんたんエアロに慣れ、次のステップアップにオススメのクラスです。	体
	ローインパクト	45	軽い運動で汗を流したい方のオススメのクラスです。	体
	ラテンエアロ	45	ラテン系の音楽にエアロビクスを合わせたクラスです。	体
	エンジョイエアロ	45	エアロビクスで汗をかきたい中級者向けのクラスです。	燃・体
	ハイ&ロー	45	さらに汗を流したい方にオススメのクラスです。	燃・体
ダンス	ダンスエアロ	45	エアロビクスにダンスの要素を取り入れたクラスです。	体・踊
	かんたんダンス	45	リズムに合わせて体を動かすことで気持ちよく汗をかくクラスです。	体・踊
	ディスコダンス エクササイズ	45	懐かしのディスコミュージックに合わせてダンス♪未経験でも簡単にできるステップでエクササイズ！	体・踊
	フリースタイル	45	いろいろなジャンルのダンスを楽しみながら練習していきます。	体・踊
	ZUMBA	45	ラテン系のダンスエクササイズです。	体・踊
	groove GROUP groove	45	ダンスにインスパイアされたプログラムで、様々なダンスの要素を取り入れたプログラムです。	体・踊
格闘技 バーベル	ラディカルパワー POWER	45	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	体・シェ
	パワーカーディオ POWER	45	バーベルを使用し、筋力アップを目指すプログラムです。	体・シェ
	fight GROUP fight	30/45	総合格闘技の動きでストレス発散、脂肪燃焼できるプログラムです。	燃・体
FunFam マスター	FIGHT MASTER	20	パンチの基本動作で汗をかけるクラスです。ボクシング動作でストレス解消を！	体
	AB MASTER	20	おなかにフォーカスし正しいフォームで効果的に鍛えることができるクラスです。	シェ
	ARM MASTER	20	キレイでしなやか、他人に見せたいような腕を目指すクラスです。	シェ
	HIP MASTER	20	おしりを中心に下半身を効果的に鍛えられるクラスです。	シェ
	BODY MASTER	30	AB・ARM・HIPをバランスよくトレーニングし全身の引き締め、筋力アップを目指すクラスです。	シェ
調整系	目覚めのストレッチ	30	運動前の時間にかんたんなストレッチを行うクラスです。	癒・整
	寝るだけスッキリ	20/30	ストレッチポールの上に寝るだけで肩・腰スッキリできるクラスです。	癒・整
	ピラティス	45	呼吸を意識しながら姿勢の矯正や改善、体幹部を強化するクラスです。	体・整
	ボディコンディショニング	45	自体重を使ったトレーニングと、バランスを取りながらストレッチをするクラスです。	体・整
	バランスコーディネーション	30/45	ストレッチや筋力トレーニングを行ない、筋力・骨格・自律神経のバランスを整えるクラスです。	体・整
	CENTERGY GROUP CENTERGY	45	ヨガやピラティスの動きをカッコイイ音楽に合わせて行なうクラスです。	体・整

プログラム名	時間(分)	特徴	目的・効果	
ヨガ	リラックスヨガ	45	ゆったりとした呼吸で、身体に無理なく全身の調整を行なう優しいヨガのクラスです。	整・癒
	ハタヨガ	45	自分の体と心に向き合い、ストレスによる自律神経の乱れやバランスを整えるクラスです。	整
	背中すっきりヨガ	45	肩甲骨と背骨周辺の筋肉をゆるめ、心も身体もすっきりと整えていきます。	整
	アナトミック骨盤ヨガ	45	骨盤周りに着目し、体幹の筋肉の「強化」「柔軟性」に特化したヨガのクラスです。	整
	パワーヨガ	45	深い呼吸と力強いポーズで全身を使い、柔軟性を高めながら筋力を強化するクラスです。	整
ショートプログラム				
ショート プログラム	癒しのストレッチ	20	運動前や後のすき間時間にかんたんなストレッチを行うクラスです。	整・癒
	からだほぐし	20	筋膜や筋肉の疲労を緩和させるマッサージローラーで気持ちいいストレッチができるクラスです。	整・癒
	ウォーターバッグ	20	水の重さや不安定さを活かして体幹トレーニングができるクラスです。	シェ
	スライズ	20	フィールドエリアで滑るパッド「スライズ」を使ったクラスです。	シェ
プール				
プール	アクアウォーク	30	水の特性を利用した水中のウォーキングのクラスです。	
	アクアビクス	45	水中エアロビクスで体に負担をかけずに脂肪を燃焼したい方におすすめのクラスです。	
	ウォーターシェイプ	30	水中で筋トレと有酸素運動を交互に行うことで効率よく脂肪を燃焼させていくクラスです。	
	はじめてスイム	45	水泳をこれから始めてみたい方向けのクラスです。蹴伸び、バタ足から泳ぎの基礎を練習します。	
	はじめてクロール	45	クロールを楽に泳げるようになりたい方向けのレッスンです。	
	はじめて平泳ぎ	45	平泳ぎを楽に泳げるようになりたい方向けのレッスンです。	
	はじめてバタフライ	45	バタフライを楽に泳げるようになりたい方向けのレッスンです。	
【目的・効果】こんな方にオススメです！				
燃：汗を思い切り出し、スッキリしたい方      整：体の調子を整えたい方 体：体力向上したい方      踊：リズムに乗って楽しく踊りたい方 癒：リラックスしたい方      シェ：身体をシェイプアップしたい方				
【レッスンWEB予約について】				
レッスン開始1時間前まで予約およびキャンセルを受付しております。 右記QRコードの読み取りでレッスン予約ページをご確認いただけます。				
＜ワークアウトスタジオ＞ 定員：50名（ラディカルパワー・パワーカーディオ 定員：33名） （寝るだけスッキリ 定員：35名）				
※レッスンWEB予約は事前にアカウント登録が必要です。 ※当日予約は開始30分前に空いている番号をご案内いたします。				
＜プール＞ 定員：26名 ※プールレッスンは開始30分前にプールカウンターにて受付致します。				
＜フィールド＞ 定員：20名（ウォーターバッグ・スライズ 定員：15名） ※フィールドレッスンは開始30分前にジムカウンターの札をお取りください。				

