

【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)
 フィールドスタジオ …基本定員 35名 (ターゲットBODY plus: 15名)
 プール …基本定員 26名

	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
10:00	ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ		ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ	ワークアウトスタジオ
11:00	10:30~11:00 わくわくエアロ 米澤	10:30~11:00 寝るだけスッキリ 増田	10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東		10:30~11:00 目覚めのストレッチ 杉原	10:30~11:15 リラクゼーション ヌー志谷	10:30~11:15 ダンスエアロ 野村
12:00	11:15~12:00 ローインバウト 遠藤	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		11:15~12:00 かんたんエアロ 遠藤	11:30~11:50 わくわくエアロ 米澤	11:30~12:15 ZUMBA 野村
13:00	12:15~13:00 ピラティス 片山	12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根	12:15~13:00 ローインバウト 高橋		12:15~13:00 ディスコダンス エクササイズ 山田 翼	12:00~12:45 バランス コーディネーション 山根	12:30~13:15 背中すっきりヨガ 近藤
14:00	13:15~14:00 ボディ コンディショニング 片山	13:30~14:15 ローインバウト 塩田	13:15~14:00 かんたんダンス 高橋		13:15~14:00 ローインバウト 塚田	13:00~13:45 コリオスバイラル 松本	13:30~14:15 パワーヨガ 近藤
15:00	14:15~15:00 エンジョイエアロ 谷	14:30~15:00 すらっとヨガ 米澤	14:15~15:00 ハタヨガ Ohiharu		14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有	14:00~14:45 CENTERGY 池田	14:30~15:15 groove 吉川
16:00	15:15~16:00 パワーカーディオ45 米澤	15:15~16:00 CENTERGY 谷	15:15~16:00 ZUMBA 塩田		15:15~16:00 背中すっきりヨガ 近藤	15:00~15:30 ターゲットBODY plus 谷本	15:30~16:15 fight 吉川
17:00			15:00~18:00 プレインキッズ 体操教室	休館日	15:00~18:00 プレインキッズ 体操教室	15:35~15:55 癒しのストレッチ	
18:00						16:00~16:45 パワーカーディオ45 米澤	
19:00						17:00~17:45 エンジョイエアロ 山家	
20:00	19:30~20:15 CENTERGY 池田	19:30~20:00 癒しのストレッチ 古谷	19:30~20:00 ラディカルパワー30 北原		19:30~20:00 オリジナルファイト Kazunari		19:30 トレーニング終了
21:00	20:30~21:15 ZUMBA 野村	20:15~21:00 CENTERGY 倉田	20:15~21:00 fight 吉川		20:15~21:00 ラディカルパワー45 Kazunari		20:00 閉館
22:00	21:30~22:00 fight 前田	21:15~22:00 ハイ&ロー 高橋	21:15~22:00 ZUMBA 野村		21:20~21:40 ARM MASTER		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。
23:00			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)			21:00 閉館	



短期スイミングスクール本格始動!!
 クロールを綺麗にゆっくり泳げるように1人1人に合わせて練習します。
 一般価格: 6,600円/月4回
 会員価格: 4,400円/月4回

～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	わくわくエアロ	20/30	エアロビクスが初めての方にオススメ。ステップの踏み方から練習をするクラスです。	体
	かんたんエアロ	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
	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
	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ダンスクラスです。	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	30/45	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
Fun Fan 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！	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 癒しのストレッチ	20/30	運動前後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
	体すっきり筋トレ	30	上半身・体幹・下半身をバランスよく筋トレしていきます。自分の身体をコントロールできるようになるクラスです。	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
	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
	機能改善エクササイズ	45	立位、フロアでのトレーニングとストレッチで、身体のバランスを整えます。痛みやコリのない、スムーズに動く身体を目指し、アンチエイジングを図ります。	体・整
	コリオスパイラル	45	ピラティス・ヨガ・バレエ要素を取り入れた身体の歪みを整えるプログラムです。	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	
調整系	ターゲットBODY	30	全身を使って音楽に合わせて自重トレーニングを行なうクラスです。	燃・体・シェ
	ターゲットBODY plus	30/45	スライズやウォーターバック、ステップ台を使用し、効率的に筋トレと有酸素運動を行います。	燃・体・シェ
バーベル格闘技	ラディカルパワー	30/45	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	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
ヨガ	すらっとヨガ	30	ヨガのポーズをひとつずつ丁寧にいきます。初めての方にオススメです。	整・癒
	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
	ポールヨガ	45	ストレッチポールの不安定さを活かしてバランス感覚、体幹の強化を行います。	整・癒
	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・体
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	30/45	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。	
	基礎水泳	30	初めて水泳にチャレンジする方、基礎を学びたい方向けのレッスンです。	
	はじめて平泳ぎ	30	平泳ぎを楽しく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）

<フィールドスタジオ> 定員：35名（ターゲットBODY plus：15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。

※レッスン開始1時間を切ったキャンセルはお電話にて受付をお願いいたします。

<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。

