

【レッスン定員】  
 ワークアウトスタジオ …基本定員 60名 (黄色: 50名 ラディカルパワー: 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: 17名)  
 プール …基本定員 26名

NEW

時間	(月)			(火)			(水)			(木)	(金)			(土)			(日)			
	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	休館日	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	ワークアウトスタジオ	フィールドスタジオ	プール	
10:00																				
10:40~11:00	寝るだけスッキリ			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	10:35~10:55 目覚めのストレッチ			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		10:45~11:15 ウォーターシェイプ 谷本	10:30~11:15 ダンスエアロ 野村			
11:00																				
11:15~12:00	ローインパクト 近藤	11:20~11:40 HIP MASTER					11:30~12:15 フリースタイル 三木	11:30~12:15 機能改善 エクササイズ 藤田			11:15~12:00 かんたんエアロ 蓮坂	11:15~12:00 フットセラピー 伊東	11:30~12:00 アクアピクス 池田	11:30~11:50 HIP MASTER	11:15~11:45 体すっきり筋トレ 山根		11:30~12:15 ZUMBA 野村			
12:00																				
12:15~13:00	ピラティス 片山		有料スクール 12:00~13:00 スイミングスクール 高納	12:30~13:15 バランス コーディネーション 山根	12:35~12:55 AB MASTER	12:30~13:00 基礎水泳 高納	12:15~13:00 ローインパクト 高橋	12:20~12:40 HIP MASTER			12:15~13:00 ディスコダンス エクササイズ 山田 真	12:20~12:40 FIGHT MASTER		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			
13:00																				
13:15~14:00	ボディ コンディショニング 片山	13:40~14:00 AB MASTER		13:30~14:15 ローインパクト 塩田	13:30~14:15 ハタヨガ 池田	13:10~13:40 はじめて平泳ぎ 高納	13:15~14:00 かんたんダンス 高橋	13:20~13:40 ARM MASTER			13:15~14:00 ローインパクト 塚田	13:20~13:40 癒しのストレッチ		13:00~13:45 ZUMBA 山家	13:00~13:45 コロオスバイラル 松本		13:30~14:15 パワーヨガ 近藤			
14:00																				
14:15~15:00	エンジョイエアロ 谷	14:30~15:00 コンディショニング 吉川	14:30~15:00 ウォーターシェイプ 古谷	14:30~15:00 fight 吉川	14:40~15:00 HIP MASTER		14:15~15:00 ハタヨガ Chiharu				14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有	14:15~14:45 コンディショニング 吉川	14:00~15:00 スイミングスクール 杉原	14:00~14:45 CENTERGY 池田			14:30~15:15 groove 吉川			
15:00																				
15:15~16:00	groove 吉川			15:15~16:00 CENTERGY 谷	15:20~15:40 寝るだけスッキリ		15:15~16:00 ZUMBA 塩田				15:15~16:00 パワーヨガ 近藤	15:00~18:00 ブレインキッズ 体操教室	有料スクール	15:00~15:45 背中スッキリヨガ 近藤	15:00~16:30 ターゲットBODY 谷本	15:35~15:55 癒しのストレッチ	15:30~16:15 fight 吉川			
16:00																				
17:00																				
18:00																				
19:00																				
19:30~20:15	19:30~20:15 CENTERGY 池田	19:30~20:00 HIP MASTER		19:30~20:00 癒しのストレッチ 古谷			19:30~20:00 groove 吉川				19:30~20:00 オリジナルファイト Kazunari	19:40~20:00 AB MASTER					19:30 トレーニング終了			
20:00																				
20:30~21:15	ZUMBA 野村	20:45~21:15 BodyMaster		20:15~21:00 CENTERGY 古谷	20:15~21:00 ターゲットBODY plus 谷本		20:15~21:00 fight 吉川	20:15~21:00 美トレ 野村			20:15~21:00 ラディカルパワー45 Kazunari POWER	20:20~20:40 HIP MASTER		20:30 トレーニング終了			20:00 閉館			
21:00																				
21:15~22:00	fight 吉川			21:15~22:00 ハイ&ロー 高橋	21:15~22:00 安眠ヨガ 近藤		21:15~22:00 ZUMBA 野村	21:20~21:40 AB MASTER					21:20~21:40 寝るだけスッキリ				21:00 閉館			
22:00																				
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)																			



**短期スイミングスクール本格始動!!**  
 クロールを綺麗にゆくり泳げるように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	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
ダンス	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 ZUMBA	45	ラテン系のダンスエクササイズです。	体・踊
	grinve 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
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!	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	ストレッチボ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
	コンディショニング	30	身体の調子を整え、筋肉のコリをほぐします。	体・整
フットセラピー	45	足のツボを刺激し、身体をリラックスさせていきます。体の疲れを癒し、機能改善を図ります。	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
	美トレ	45	ストレッチと軽い筋トレを少し含んだクラスです。	体・シェ
格闘技	ラディカルパワー	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	45	様々な格闘技の要素を取り入れ全身のシェイプアップを行います。	体・シェ
ヨガ	アースヨガ	45	「シンプル&リラックス」がコンセプトの禅や瞑想を取り入れたヨガです。	整・癒
	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: 60名 (ヨガ 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: 17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

