

【レッスン定員】
 ワークアウトスタジオ …基本定員 60名 (マットを使用: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
 赤色枠 …有料プログラム (会員330円・一般880円)

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		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																			
10:30~11:00	寝るだけスッキリ	10:30~11:30 Jiriki Seitai 片山	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 高納			10:30~11:15 かんたんエアロ 伊東	10:30~10:50 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 かんたんエアロ 山根	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 進藤			11:30~12:15 機能改善 エクササイズ 藤田	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 進藤	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	11:25~11:55 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		12:00~13:00 スイミングスクール 高納	12:30~13:15 パランス コーディネーション 山根			12:15~13:00 ローインパクト 高橋	12:15~12:35 Arm 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		12:05~12:50 パランス 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	12:45~13:15 ターゲットBODY plus 谷本		13:30~14:15 ローインパクト 進藤	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			13:15~14:00 ローインパクト 塚田			13:00~13:45 ZUMBA 山家	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			
14:00	14:15~15:00 エンジョイエアロ 谷	14:30~15:00 癒しのストレッチ 杉原		14:30~15:15 MEGA DANZ® 池田	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 Q100V® 吉川			15:30~16:15 CENTERGY 谷	15:20~15:40 AB MASTER		15:15~16:00 boxing fit 進藤			15:15~16:00 パワーヨガ 近藤	15:00~18:00 プレインキッズ 体操教室		15:00~15:45 背中スッキリヨガ 近藤	15:00~15:30 ターゲットBODY 谷本	15:05~15:55 癒しのストレッチ	15:30~16:15 fight 吉川			
16:00																			
17:00																			
18:00																			
19:00		19:00~20:00 サポートプログラム ※半分はご利用いただけます。		19:30~20:00 寝るだけスッキリ 古谷			19:30~20:00 Q100V® 吉川			19:30~20:00 MEGA DANZ® 池田						19:30 トレーニング終了			
20:00				20:15~21:00 Dance エクササイズ 山田 真	20:15~21:00 CENTERGY 古谷		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	20:10~20:30 AB Master*	20:40~21:00 Hip Master*	20:30 トレーニング終了			20:00 閉館			
21:00	20:30~21:15 ZUMBA 野村	20:45~21:15 Body Master*		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		21:15~21:45 オリジナルファイト Kazunari	21:15~21:45 CENTERGY 古谷		21:00 閉館			・・・前日から変更のあるプログラム ・・・有料レッスン(会員:330円 一般:880円) ※スイミングスクールは下記の料金となります。			
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/

～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	30/45	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きやすくなります。	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
	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
	MEGA DANZ®	30/45	シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果莫大！！	体・踊
Dance エクササイズ	45	ダンスの基礎を省いながら体を動かし、エクササイズを行います。リズムに合わせて汗をかきましょう！	体・踊	
FunFamマスタ	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	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
	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	脚のツボを刺激し、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	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
	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	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
	boxing fit	45	格闘技の要素を取り入れ、パンチでストレス発散！全身のシェイプアップを行います！	体・シェ
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
	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。	体
	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。	体・シェ
	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。	体・シェ
	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。	泳
	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。	泳

【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。
 ※当日予約は該当レッスンの前のレッスン開始と同時に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。

