

# 2024年5月プログラムスケジュール

【レッスン定員】  
 ワークアウトスタジオ …基本定員 60名 (マット使用: 50名 ラディカルパワー: 33名 かんたんステップ: 33名 寝るだけスッキリ: 35名 コンディショニングストレッチ: 25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		10:30~11:30 寝るだけスッキリ WEB Jiriki Seifai 片山 ¥			10:30~11:15 ベーシックエアロ 遠藤	10:30~11:00 目覚めのストレッチ WEB 萬納		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 WEB 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 WEB ローインパクト 遠藤			11:30~12:15 WEB 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 WEB ターゲットBODY plus 谷本		11:15~12:00 かんたんエアロ 逢坂	11:15~12:00 WEB フィットセラピー 伊東	11:30~12:00 アクアビクス 池田	11:25~11:55 WEB 体すっきり筋トレ 山根				11:30~12:15 ZUMBA 野村		
12:00	12:15~13:00 WEB ピラティス 片山	12:00~13:00 スィミングスクール 高納 ¥		12:30~13:15 かんたんエアロ 塚田	12:30~13:00 WEB 太極舞 池田	12:30~13:00 基礎水泳 萬納		12:15~13:00 ARM MASTER 高橋		12:15~13:00 ディスコダンス エクササイズ 山田 翼	12:20~12:40 FIGHT MASTER		12:05~12:50 WEB 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 WEB ボディコンディショニング 片山	13:15~13:45 ターゲットBODY plus 谷本		13:30~14:15 ローインパクト 塩田	13:30~14:15 WEB ハタヨガ 池田	13:10~13:40 はじめて背泳ぎ 萬納		13:15~14:00 かんたんダンス 高橋	13:15~14:00 初めてのヨガ Chiharu		13:15~14:00 ローインパクト 塚田		13:00~13:45 WEB ZUMBA 山家	13:00~13:45 美姿勢コロオ ストレッチ 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 増田		14:30~15:15 MEGA DANZ® 池田	14:40~15:00 HIP MASTER 池田	14:00~14:30 アクアビクス 萬納		14:15~15:00 WEB ハタヨガ Chiharu		14:15~15:00 ZUMBA 佐藤 有	14:15~14:45 ポールコンディショニング 塚田	14:00~15:00 スィミングスクール 杉原 ¥	14:00~14:45 WEB CENTERGY 池田				14:30~15:15 CENTERGY 倉田		
15:00	15:15~16:00 パワーヨガ AYA			15:30~16:15 CENTERGY 谷	15:20~15:40 AB MASTER 池田			15:15~16:00 ハイ&ロー 塩田		15:15~16:00 パワーヨガ 近藤			15:00~15:45 背中すっきりヨガ 近藤	15:00~15:30 ターゲットBODY plus 谷本	15:35~15:55 癒しのストレッチ		15:30~16:15 fight 倉田		
16:00									15:00~18:00 ブレインキッズ 体操教室										
17:00																			
18:00																			
19:00																			
19:30~20:15	19:30~20:15 CENTERGY 池田			19:30~20:15 Dance エクササイズ 山田 翼				19:30~20:00 かんたんエアロ 野村		19:30~20:00 MEGA DANZ® 池田						19:30 トレーニング終了			
20:00																20:00 閉館			
20:30~21:15	20:30~21:15 ZUMBA 野村			20:15~20:45 ピラティス AYUMI				20:15~21:00 fight 前田	20:15~21:00 美トレ 野村		20:15~21:00 ラディカルパワー POWER Kazunari		20:30 トレーニング終了			***前回から変更のあるプログラム			
21:00				21:15~22:00 ハイ&ロー 高橋				21:15~22:00 ZUMBA 野村		21:15~21:45 オリジナルファイト Kazunari			21:00 閉館			***有料レッスン(会員:330円 一般:880円) *スィミングスクールは下記の料金となります。			
21:30~22:00	21:30~22:00 コンディショニング ストレッチ 山家																		
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 閉館																			

短期スィミングスクール

本格始動!!

クロールや背泳ぎ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

# ～ 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)	内容	目的・効果	
エアロビクス・ステップ	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	かんたんエアロに比べて動きの種類が増え方向転換が加わります。	体
	エンジョイエアロ	45	エアロで汗をかきたい中級者向けのクラス！	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！！	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
	ベーシックエアロ	45	シンプルな動きでしっかり身体を動かしたい方にオススメです。	燃・体
	かんたんステップ	30	基本ステップを中心にシンプルな動きで下半身をシェイプアップしていきます。	踊・シェ
ダンス・カルチャー	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 fitness	45	ラテン系の音楽に合わせてパーティー気分楽しくダンス♪	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	ダンスの基礎を習いながら体を動かしエクササイズ！リズムに合わせて汗をかきましょう！	体・踊
	太極舞	30	中国の伝統武術や太極拳をベースに信頼のある音楽に合わせて舞うプログラムです。男女問わず楽しめるローテンポな有酸素とダンス要素のエクササイズです。	踊
FUNFANMASTAR	 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	他人に見せたいような、キレイでしなやかな腕や肩周りをシェイプアップ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ヒップアップ、たるみ防止を目指すクラスです。	シェ
	 BODY MASTER	30	オナカ・おしり・腕を短時間でバランスよくトレーニングできるプログラム。	シェ
調整系	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や腰がスッキリするクラスです。	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
	美姿勢コリオストレッチ	45	カラダ本来の機能を回復し、ゆったり音楽で全身ストレッチを行い美姿勢へと導きます。コリやハリも改善して、すっきり理想のカラダを目指します。	整
	 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

スタジオ				
プログラム名	時間(分)	内容	目的・効果	
調整系	ポール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
	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
	コンディショニングストレッチ	30	呼吸を意識した筋トレやストレッチでココロとカラダを整えていきます。	体・整
	パワー	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。
格闘技	 M 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	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易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
	初めてのヨガ	45	ヨガ初心者や、ヨガの基本をもう一度やりたいたいという方まで楽しめるクラスです。	整
	<b>プール</b>			
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
	はじめて背泳ぎ	30	背泳ぎを楽に泳げるようになりたい方へオススメなクラスです。	泳

**【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**      **<フィールドスタジオ> 定員：35名**  
 ※プログラムによって定員人数が変動いたしますため、必ず表面のレッスン定員をご確認ください。  
 ※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。



**【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