

日	月			火			水			金			土			日								
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール						
9																								
10	エアロコンボ (shoco) 10:20~11:05	太極拳 (仲田 恵子) 10:15~11:00	成人フリーコース 9:30 ~ 22:30	ミドルステップ (吉原 陽子) 10:00~10:45	ピラティス (三谷) 10:00~10:45	成人フリーコース 9:30 ~ 22:30	BODY BALANCE 30 (上村) 10:10~10:40		成人フリーコース 9:30 ~ 22:30		コアセット 10:20~10:40	アクアピクス (藤藤 久美) 10:00~10:45	成人フリーコース 9:30 ~ 22:30					成人フリーコース 9:30 ~ 22:30						
11		有料 やさしい太極拳 (仲田 恵子) 11:10~11:40 太極拳スクール (仲田 恵子) 11:45~12:15		コンディショニング (北川 健太) 11:00~11:45	フラダンス (EMI) 11:00~11:45		アクアキネシス® (岡田) 11:15~11:45	ZUMBA (北川 健太) 11:00~11:45		ボディシェイプヨガ (AYA) 10:50~11:35				スタートエアロ (SAORI) 11:00~11:30		アクアピクス (川下 栄治) 11:00~11:45			リラクゼーションヨガ (藤藤 久美) 10:30~11:15					
12	ピラティス (shoco) 11:30~12:15			スタートエアロ (北川 健太) 12:00~12:30	CORE POWER YOGA (駒澤 悟) 12:00~12:45		平泳ぎ (スタッフ) 12:00~12:45	スタートステップ (北川 健太) 12:00~12:30		SALSATION® (AYA) 11:50~12:50				エアロコンボ (川下 栄治) 12:00~12:50		ZUMBA (藤藤 久美) 11:35~12:20			ZUMBA (藤藤 久美) 11:35~12:20		ボディシェイプヨガ (南部 若菜) 11:30~12:30	有料 FREE STYLE DANCE (規矩 圭造) 11:35~12:35		
13	オリジナルダンス [入門~基礎編] (松波 美保) 12:45~13:30	ピラティス (shoco) 12:30~13:15		ダンスエアロ (駒澤 悟) 13:00~13:45	FREE STYLE チャレンジ (規矩 圭造) 13:05~13:50			からだ調整ストレッチ (田口) 13:00~13:45		パーソナルエアロ (中井 英人) 13:20~14:00				BODY ATTACK 30 (三谷) 13:10~13:40	エナジーフローヨガ (平岡 綾子) 12:45~13:45	はじめてスイム (スタッフ) 13:00~13:30			コンディショニング (中井 英人) 12:45~13:30		BODY PUMP 45 (上村) 12:50~13:35	FREE STYLE チャレンジ (規矩 圭造) 12:50~13:50	4泳法 (北野) 12:45 ~ 13:30	
14	リラクゼーションヨガ (泊 恵理子) 14:00~15:00	ベリーダンスエクササイズ (白井 悦子) 14:05~14:50		SALSATION® (ICHIKO) 14:00~15:00	身体 (カラダ) メンテナンス (規矩 圭造) 14:05~14:50		アクアピクス (夏見 典明) 14:00~14:45	STREET DANCE (内藤 信介) 14:15~15:00		コンディショニング (中井 英人) 14:15~15:00				トレーニングシェイプ (小宮 友紀) 14:00~14:45	リラクゼーションヨガ (平岡 綾子) 14:00~15:00	アクアピクス (岡山 奈保) 14:00~14:45			BODY COMBAT 30 (上村) 13:45~14:15	有料 ラテンダンス (中井 英人) 13:50~14:35		BODY COMBAT 45 (田口) 14:00~14:45	身体 (カラダ) メンテナンス (規矩 圭造) 14:05~14:50	
15																								
16																								
17		ジュニア体操	ジュニアスイミング		ジュニア体操	ジュニアスイミング		ジュニア体操	ジュニアスイミング		ジュニア体操	ジュニアスイミング		ジュニア体操	ジュニアスイミング		ジュニア体操	ジュニアスイミング						
18			最大4コース 使用します			最大4コース 使用します			最大4コース 使用します			最大4コース 使用します			最大4コース 使用します			最大4コース 使用します						
19	リラクゼーションヨガ (南部 若菜) 19:10~20:10	ボルドブラ (根本 真希) 19:15~20:00	4泳法 (北野) 19:30~20:15	NEW オリジナルエアロ (柴 貴郎) 19:15~20:00	パーソナルYoga (CAMPBELL) 19:00~20:00	時間変更 BODY COMBAT 45 (田口) 19:15~20:00	エアロコンボ (富岡 広希) 19:00~19:50			キックボクシング (青松 勇守) 19:15~20:00	ボルドブラ (RIKA) 19:00~19:45	はじめてスイム 19:30~20:00	有料 スクール (宇杉) 19:00 ~ 20:00											
20	内容変更	ボディメイク (伊藤 由美子) 20:20~21:05		SALSATION® (CAMPBELL) 20:20~21:20	NEW ピラティス (柴 貴郎) 20:15~21:00	ZUMBA (Kohei) 20:15~21:00	ピラティス (富岡 広希) 20:20~21:00			ヴィンヤサヨガ (青松 勇守) 20:15~21:00	RITMOS® (RIKA) 20:00~20:45	有料 クロール&背泳ぎ (スタッフ) 20:00~20:30												
21	スタジオ変更			時間変更 BODY ATTACK 30 (金森) 21:30~22:00	BODY JAM 45 (広川 美有) 21:30~22:15	有料 Street Dance (Kohei) 21:10~22:00				BODY PUMP 30 (金森) 21:15~21:45														
22																								

営業時間	平日	9:30 ~ 23:00
	土曜	9:30 ~ 21:00
休館日: 木曜	日曜 / 祝日	9:30 ~ 19:00

- スタジオレッスンに関して**
- スタジオレッスンに参加される場合は、WEBシステムにてご予約をお願い致します。
  - 都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。
  - ツール使用レッスンは使用后、ツールの拭き作業にご協力ください。
  - レッス年代行はレッスン予約サイトよりご確認ください。
  - レッスン参加の際は必ずチェックインが必要となります。
  - レッスンキャンセルの場合、キャンセル手続きをレッスン予約サイトより行ってください。  
※キャンセルを行わないと無断キャンセル扱いとなります。
  - 祝日の場合は、19:00以降のレッスンは休講となります。

- エアロピクス・ダンス
- 筋力向上・格闘技系
- カルチャー系
- ヨガ
- ストレス解消・リフレッシュ・カラダの調整
- アクアエクササイズ
- 泳法レッスン



# プログラム内容

## 心肺機能向上・脂肪燃焼を目指したクラス

**スタートエアロ**  
強度 ★ 難易度 ★  
エアロビクスの基本動作を行う初級者向けのクラスです。

**ベーシックエアロ**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
持久力向上を目指す、ジョギングやジャンプを行わない初級者向けのクラスです。

**エアロコンボ**  
強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★  
ウォーク、ジョグ、ジャンプの動きを取り入れ消費カロリーを高める中級者以上向けクラス。

**ベーシックステップ**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ステップ台（踏み台）を使ったエクササイズをはじめ行う方向けのクラスです。

**ミドルステップ**  
強度 ★★★★★ 難易度 ★★  
ステップ台（踏み台）のシンプルなステップパリエーションを行う、持久力向上を目指します。

**LesMills**  
**BODYJAM**  
ヒップホップ、トラップなど様々な音楽ジャンル・カルチャーを組み合わせたダンスクラスです。

**ZUMBA**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ラテン系の音楽とダンスが融合されたダンスフィットネスエクササイズクラスです。

**SALSATION®**  
様々なジャンルの曲をミックスし、機能的に体を動かしながら踊る、ダンスフィットネスのクラスです。

**FREE STYLE入門**  
準備運動に始まり(アイソレーション) (体幹トレーニング)を行います。さらに必要な基本ステップを習得し簡単な振り付けをマスターしていきます。

**FREE STYLE チャレンジ**  
基本アイソレーション・ストレッチに始まり振り付けに必要なトレーニングを行います。振り付け等や楽曲等は担当インストラクターにお尋ね下さい。

**HIPHOP**  
HIP HOPダンスを楽しむクラスです。ダンス初心者でも安心してご参加いただけます。

**STREET DANCE**  
Lock、HIPHOP、Stepを組み合わせてダンスを楽しむクラスです。ダンス初心者の方もぜひご参加ください。

## 筋力向上・格闘技系クラス

**LesMills**  
**BODY PUMP**  
バーベルを使用した、リズムに合わせて動くエクササイズ。スクワット・ランジ等の動きを行うクラスです。

**LesMills**  
**BODY COMBAT**  
ボクシング・格闘技の動作をエネルギッシュな音楽に合わせてダイナミックに動いていくクラスです。

**LesMills**  
**BODY ATTACK**  
ジャンプやランジ・ラン・プッシュアップなど筋トレ要素が入ったアクティブレッスン。脂肪燃焼に効果的です。

**キックボクシング**  
音楽に合わせてパンチやキックを楽しむクラスです。シェイプアップしながらストレス発散効果が期待できます。

**トレーニングシェイプ**  
有酸素運動とトレーニングを行い、身体をシェイプするクラスです。シンプルな動きで汗をたくさん流しましょう。

## ヨガ系クラス

**リラクゼーションヨガ**  
ゆっくりとヨガのポーズを行い全身のリラクゼーションを感じていただけます。

**ボディシェイプヨガ**  
全身の筋力・筋持久力・柔軟性を使う総合的な運動ヨガクラス引き締め効果が期待できます。

**ヴィンヤサヨガ**  
呼吸とポーズを連動させ流れるように動くスタイルのヨガです。デトックス効果が期待できます。

**CORE POWER YOGA**  
有酸素運動とコアトレーニングを含む運動で、安全かつ健康的にボディメイキングができる、ワークアウト系ヨガ

## ストレス解消・リフレッシュ・身体の調整を目指したクラス

**コアリセット**  
ストレッチポールを使い、左右の姿勢のバランスを整えるクラスです。

**からだ調整ストレッチ**  
身体を「ほぐす、伸ばす、整える」、心身ともにリラックスできるクラスです。  
※セルフコンディショニング

**美と健康エクササイズ**  
美しいボディーライン・姿勢、美しい歩き方を目指すためのエクササイズクラスです。

**コンディショニング**  
身体の気になる箇所、不具合を調整し動きやすい身体に整えるクラスです。

**ダンスコンディショニング**  
ダンスに必要なスキル・身体を整え、習得するクラスです。

**身体(カラダ)メンテナンス**  
ほぐす・伸ばす・緩める・鍛えるバランスよく行い、「健やかに動ける身体作りを」目指します。

**LesMills**  
**BODY BALANCE**  
ヨガ・太極拳・ピラティスを取り入れたストレッチ運動でバランス感覚・柔軟性を習得するクラスです。

**ピラティス**  
体幹部と筋肉バランスを高めることを目的としたエクササイズ。流れるような動きを行うことで集中力を養います。

## カルチャークラス

**ベリーダンスシェイプ**  
腰を回したり震わせる動きをするベリーダンスとフィットネスを融合させたクラスです。

**フラダンス**  
フラダンスの基本動作を学ぶクラスです。

**太極拳**  
太極拳の基本動作を学ぶクラスです。

## 泳法レッスン

**はじめてスイム**  
水泳の基礎から練習します。初心者向けの入門クラスです。

**クロール&背泳ぎ**  
クロール、背泳ぎの習得を目指すクラスです。

**平泳ぎ**  
平泳ぎの習得を目指すクラスです。

**バタフライ**  
バタフライの習得を目指すクラスです。

**4泳法**  
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を習得します。

**4泳法 / 距離目安**  
500m前後～1,200m前後  
※担当コーチにお問合せ下さい

## 泳法レッスン

**アクアキネシス®**  
音楽に合わせてツールなどを使用した機能改善クラスです。

**アクアピクス**  
音楽に合わせてダンス的な動きを楽しみながら、脂肪燃焼や体力向上を目指します。

**有料レッスンについて**

- ・WEBレッスン予約よりご予約をお願いいたします。(同時予約数枠には含まれません)
- ・料金は1回あたりの金額となり、お支払いはクレジットカード決済のみとなっております。
- ・有料レッスンに限り、キャンセルは前日までとなっております。なお有料レッスンは購入日から30日以内のご利用が必須です。31日以上を超えるとご利用いただけません。
- ※また一度購入したレッスンチケット返金は致しかねます。