

# 2024年10月～12月 レッスンプログラム

営業時間 平日 9:00～21:30 (最終退館22:00)  
 土曜日 9:00～19:30 (最終退館20:00)  
 日・祝 9:00～18:30 (最終退館19:00)  
 休館日:火曜日

スタジオレッスン  
 ご受講に際して  
 ●赤枠は前回より変更がございます。  
 ●専用WEBサイトにて事前予約の上、ご参加ください。  
 ●スタジオ内へは清掃終了後、チェックインの上ご入場ください。

●定員に空きがあれば、当日参加も可能です。(要予約)  
 ●トレーニングツールご利用後は、レッスン内で除菌作業にご協力ください。  
 ●バーチャルレッスンスケジュールは別紙をご参照ください。

月	スタジオ	サブスタジオ	プール	水	スタジオ	サブスタジオ	プール	木	スタジオ	サブスタジオ	プール	金	スタジオ	サブスタジオ	プール	土	スタジオ	サブスタジオ	プール	日	スタジオ	サブスタジオ	プール	
9		9:15～9:35 ストレッチ			9:15～9:30 おはようストレッチ			9:15～9:40 おはようヨガ				9:15～9:35 準備運動ストレッチ				9:15～9:45 全身ストレッチ				9:15～9:35 肩痛改善ヨガ				
10	ボディ チューニング (Fumi) 9:45～10:45	10:00～10:30 美BODY(高橋)下層 コアリセット (スタッフ) 10:30～10:50	アクアピクス (吉田 真央) 10:00～10:45 初・中級者向け	リラクゼーション ヨガ (種村 貴美) 9:45～10:45 運動量★	RPM30 (城戸 志絵) 10:10～10:40	アクアピクス (中西 美笑) 10:00～10:30 初・中級者向け	美姿勢 コンディショニング (西山 実佳) 9:45～10:45	時間変更 アクアピクス (伊藤 由実子) 10:00～10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ジュニア 体操			時間変更 ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:45～10:30 強度★★★難易度★★★	9:55～10:40 立位姿勢改善ピラティス			
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★★難易度★★★	11:05～11:20 ダイエットヨガ	ベビー	スタートステップ (福嶋 颯) 11:00～11:30 強度★★★難易度★★★	10:55～11:25 中級7th	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00～11:30 強度★★★難易度★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00～11:30	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー	ベビー
12	リラクゼーション ヨガ (浜田 薫) 12:00～13:00 運動量★	RPM45 (城戸 志絵) 12:00～12:45	内容変更 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 颯) 11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:45～12:30	内容変更 クロール & 背泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★★難易度★★★	11:45～12:25 脂肪燃焼 ヨガ 11:45～12:30	内容変更 クロール & 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★
13	時間変更 RITMOS (江川 すみれ) 13:15～14:00	13:20～14:00 体幹トレーニング		マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:50～13:35	※有料レッスン※ アドバンスステップ (福嶋 颯) 12:45～13:45 中上級/中級 月2回		BODY PUMP45 (武田 直之) 13:00～13:45	※有料レッスン※ チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50～13:50 月2回					BODY COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45～13:30	※有料レッスン※ トータルボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45 月4回		骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40～13:25	※有料レッスン※ チャレンジステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00～14:00 月2回				BODY COMBAT45 (小川 洋平) 13:00～13:45	13:05～13:50 デッドリフト+ヨガ	9:00～ 14:15 アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30～14:00	
14	時間変更 ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:10～14:55 強度★★★難易度★★★	14:15～14:45 姿勢改善ヨガ		ダンスエクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50～14:50	14:00～14:20 美BODY 体幹トレーニング		ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★★	14:10～15:00 ピラティス					キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	※有料レッスン※ JAZZ FUNK ADVANCE (Kai Thomas Jackson) 14:30～15:30 月4回		エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★★	14:35～15:10 ヨガ			BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00～14:45	14:05～14:50 初級HIPHOP	9:00～ 18:30 はじめてスイム レベル★ おまかせスイム レベル★★ 14:15～15:15		
15		15:00～15:40 ジャズダンス入門						15:10～15:40 やさしいストレッチ																
16		16:00～16:35 初中級エアロ						16:00～16:50 ベリーダンス																
17	ジュニア体操	17:00～17:30 腰周りのストレッチを 軽減するストレッチ	ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス	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 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 スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング	ジュニア スイミング
18								17:15～17:45 美尻ヨガ																
19	BODY COMBAT45 (A-SAH) 19:00～19:45	ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 19:00～20:00	ジュニア 選手強化コース	担当者及び内容変更 ダンスエアロ (桐林 佑依) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★★	19:05～19:40 ヨガ	ジュニア 選手強化コース	ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★★	18:55～19:45 体幹ヨガ	ジュニア 選手強化コース				RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45	19:20～19:45 ピラティス	ジュニア 選手強化コース									
20	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00～20:45	20:10～20:45 ヨガ	成人 フリー レイン	担当者及び内容変更 コアトレーニング (緒方 俊之) 20:00～20:30 ※定員45名	ジャズダンス (桐林 佑依) 20:00～20:45	成人 フリー レイン	BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45	※有料レッスン※ ヨガ (北川 健太) 20:00～21:00 月4回	成人 フリー レイン				ラテンエアロ (富安 朱) 19:55～20:40 強度★★★難易度★★★	20:15～20:35 体の歪みを整える ストレッチ	成人 フリー レイン									
21	LES MILLS CORE30 (武田 直之)	21:00～21:25 ヨガ	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	BODY PUMP45 (緒方 俊之) 20:45～21:30	21:00～21:20 疲労解消マサージ	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00～21:30	21:10～21:20 脂肪燃焼 ヨガ	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★				BODY PUMP30 (橋本 凌) 20:50～21:20	機能改善ストレッチ (富安 朱) 20:50～21:20	成人 フリー レイン									
22																								

※黄色は、バーチャルレッスンです。

◆有料パーソナルのご案内◆

- 実施場所 ストレッチエリア/サブスタ
- ジュニア更衣室前広場
- 内容 ①姿勢改善 ②ルーシーダットンヨガ ③タイ古式マッサージ
- 担当者 西山 実佳
- ※実施時間、実施曜日については担当講師とご相談ください。

クラス内容	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 調整系	70名
ステップ台使用 LES MILLS CORE (水) コアトレ	45名
RPM	9名
ARKE	10名
サブスタジオ	15名
バーチャルレッスン	10名
アクアエクササイズ 泳法レッスン	制限なし

# 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 30分**  
強度 ★ 難易度 ★  
歩くことを中心に行うエアロビクス入門クラスです。音楽に合わせて身体を動かします。

**かんたんエアロ 40分**  
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。

**ベーシックエアロ 40分/45分**  
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。

**ミドルエアロ 45分**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ジョギングやジャンプを行わない、初・中級者向けクラス。持久力向上を目指します。

**ダンスエアロ 45分**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ダンスの要素を取り入れたクラス。個性溢れる振付を楽しみながら運動効果を出します。

**ラテンエアロ 45分**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ラテンの音楽に合わせて、ラテン調のエアロビクスを楽しみます。

**エアロコンボ 50分**  
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。

**ウォークエアロ 45分**  
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。

**スタートステップ 30分**  
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向けのクラス。

**ベーシックステップ 45分**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ステップ台（踏み台）のシンプルなステップバリエーションを行い、持久力向上を目指す、初・中級者向けのクラス。

**ジョイステップ 50分**  
強度 ★★★★★ 難易度 ★★  
ステップ台（踏み台）の様々なステップバリエーションを楽しみながら持久力向上を目指す、中級者以上向けのクラス。

**ステップエアロ 45分**  
強度 ★★ 難易度 ★★  
ステップ台（踏み台）の様々なステップバリエーションを楽しみながら持久力向上を目指す、中級者以上向けのクラス。

**ZUMBA 45分/60分**  
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。

**RITMOS 45分**  
楽しくシンプルでダイナミックなダンス系クラス。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン）などで構成されています。

**LES MILLS BODY ATTACK 45分**  
シェイプアップをしながらカロリー燃焼を行い、心肺機能、敏捷性、筋力向上を目指すクラス。

**LES MILLS RPM 30分/45分**  
スポーツタイプのバイクを使用し、音楽に合わせてバイクを漕ぐレッスン。脂肪燃焼や心肺機能向上、ストレス解消に最適です。

## 筋力向上を目指したクラス

**LES MILLS LESMILLS CORE 30分**  
上半身と下半身をつなぐ重要な役割を担う体幹と、その周辺の筋肉を鍛える30分の、短期集中型のクラス。

**コアトレーニング 30分/40分**  
体幹トレーニングをメインに行い、身体機能を向上させます。

**筋トレサーキット 45分**  
心拍数を上げながら自分の体重を使い、有酸素と筋力トレーニングを合わせたクラスです。

**LES MILLS BODY PUMP 30分/45分**  
レッスン用のバーベルを使い、全身を鍛えるクラス。大きな筋肉をつける事なく、身体を引き締めたい方にオススメです。

## 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 20分**  
ストレッチボールを使い、身体の左右バランスを整えます。

**機能改善ストレッチ 30分**  
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。

**ウェーブストレッチ 30分/45分/60分**  
ウェーブリングを使いしなやかな心と体づくりを目指すトータルコンディショニングのクラス。

**骨盤ストレッチ 45分**  
骨盤周辺の筋肉やストレッチをすることにより美しい姿勢づくりを目指すクラス。

**ボディチューニング 60分**  
心身のバランスを整え、奥底に眠る力や美しさを引き出し、しなやかな体をつくります。

**美姿勢コンディショニング 60分**  
ルーシーダットンとピラティスを混合したクラス。深層筋にアプローチをし、代謝をアップします。

## ヨガ系クラス

**リラクゼーションヨガ 60分**  
レベル ★  
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。

**キレイになるヨガ 60分**  
レベル ★★  
伝統的ヨガをベースに、呼吸と動きの調和に重点を置いたクラス。

**ヨガFlow 60分**  
レベル ★★  
呼吸の流れに乗せてポーズを繋いでいくクラス。身体能力の向上、姿勢改善などリラックス効果が期待できます。

**LES MILLS BODY BALANCE 45分**  
ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたクラス。脂肪燃焼や柔軟性アップが期待できます。

## 格闘技系クラス

**LES MILLS BODY COMBAT 30分/45分**  
空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたクラス。脂肪燃焼効果が期待できます。

## サーキットクラス

**ARKE アルケ 20分**  
バランスボールやパッドなどを用いて、様々なトレーニングをサーキット形式で行います。体幹の筋力向上にも効果的です。

## ダンスクラス

**社交ダンス入門 45分**  
リズムに乗って踊れば、姿勢が良くなり、歩く姿も美しくなります。初心者の方向向けのクラス。

**ジャズダンス 45分**  
ジャズダンスを楽しむクラスです。ダンスが初めての方でも安心してご参加いただけます。

**ダンスエクササイズ 60分**  
ダンスに必要な基礎をトレーニングします。振り付けは行いません。

**ダンスMIX 60分**  
様々なジャンルのダンスを楽しむクラス。

## アクアエクササイズ

**アクアウォーク 30分**  
対象者：初心者～  
水中で歩くことを中心としたクラス。初めての方でも安心してご参加いただけます。

**アクアピクス 30分/45分**  
対象者：初・中級者向け  
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。

## 泳法レッスン

**はじめてスイム 30分/60分**  
レベル：★  
水泳の基礎から練習します。初めての方向向けの入門クラス。

**クロール&バタフライ 60分**  
レベル：★/★★  
クロール、バタフライの習得を目指すクラス。

**クロール&背泳ぎ 60分**  
レベル：★/★★  
クロール、背泳ぎの習得を目指すクラス。

**クロール&平泳ぎ 60分**  
レベル：★/★★  
クロール、平泳ぎの習得を目指すクラス。

**4泳法 60分**  
レベル：★/★★  
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。

**おまかせスイム 45分/60分**  
レベル：★/★★  
レッスン内容はお楽しみに！！コーチにお任せください。

## 【距離目安】

- ★ 400m前後(25mが泳げるように、泳ぎの習得を目指します)
- ★★ 800m前後(25m以上泳げる方でレベルアップを目指します)

