

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	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		ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	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	ジュニア 体操				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 立位姿勢改善ヨガ		
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		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		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			ベーシックエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★★難易度★★★		10:50～11:25 中級7th		ジュニア スイミング				BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45～11:30		10:55～11:40 初・中級7th		
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★★★★		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 ヨガヨガ		内容変更 クロール & 平泳ぎ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★★		11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★					リラクゼーション ヨガ (前澤 一美) 11:00～12:00 運動量★		12:00～12:35 サキトレニング		
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		NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★				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		
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 ヨガヨガ		14:05～14:50 初級HIPHOP
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												BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00～14:45		14:05～14:50 初級HIPHOP	
16		16:00～16:35 初・中級エアロ								15:10～15:40 やさしいストレッチ												BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00～14:45		14:05～14:50 初級HIPHOP	
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		ジュニア体操		ジュニアダンス		ジュニア体操		16:00～16:50 ベリーダンス			ジュニア体操		ジュニアダンス							BODY ATTACK45 (緒方 俊之) 16:35～17:20		16:20～17:05 7thヨガ	
18										17:15～17:45 美尻ヨガ												BODY ATTACK45 (緒方 俊之) 16:35～17:20		16:20～17:05 7th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 ヨガヨガ		ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★★		18:55～19:45 体幹7th			RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45		19:20～19:45 ピラティス							BODY ATTACK45 (緒方 俊之) 16:35～17:20		16:20～17:05 7thヨガ	
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		20:00～20:45 ジャズダンス (桐林 佑依)		BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45		※有料レッスン※ コデ ヨギングクラス (北川 健太) 20:00～21:00 月4回			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							BODY ATTACK45 (緒方 俊之) 16:35～17:20		16:20～17:05 7thヨガ	
21	LES MILLS CORE30 (武田 直之)	21:00～21:25 リビッドヨガ	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 疲労解消マッサージ		BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00～21:30		21:10～21:20 脂肪燃焼ヨガ			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							BODY ATTACK45 (緒方 俊之) 16:35～17:20		16:20～17:05 7thヨガ	
22																									

◆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 ダンス 格闘技系 ヨガ系 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

※黄色は、バーチャルレッスンです。

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。

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。

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。

マットピラティスベーシック 45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。

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)

