

# 2024年7月～9月 レッスンプログラム

営業時間  
(休館日：火曜日)

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)  
日曜・祝日 9:00-18:30 (最終退館 19:00)

スタジオレッスン  
ご受講に際して

●赤枠は前日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	水			木			金			土			日				
	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール	スタジオ	サブスタジオ	プール		
9		9:15-9:30 おが 目覚めるストレッチ			9:15-9:30 ストレッチ			9:15-9:35 膝痛コディ イヤニング		9:15-9:40 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ							
10	ボディ チューニング (Fumi) 9:45~10:45	9:40~10:05 CARDIO WORKOUT 20	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★	9:40~9:50/美BODY777 RPM30 (城戸 志絵) 10:10~10:40	アクアピクス (中西 架気) 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	9:45~10:00 優しいビ リス	担当者変更 アクアピクス (伊藤 由美子) 10:00~10:30 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45~10:30	9:45~10:00 初級170	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00~10:45 初・中級者向け	ベータ ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:50~10:30 強度★★   難易度★★	9:55~10:25 リフレッシュ	成人 フリー レイン		
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00~11:40 強度★★   難易度★★	11:05~11:40 中級170	ベビー	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00~11:30 運動量★★   難易度★★	11:00~11:25 美BODY777 全身引き締めトレーニング	ベビー	スタートエアロ (甲良 順弘) 11:00~11:30 運動量★   難易度★★	ウェーブストレッチ (不二門 未生子) 11:00~11:30	アクアウォーク (西山 実佳) 11:25~11:55	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 初中級170	ベビー	ジュニア スイミング	BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45~11:30	10:50~11:20 初級170	ジュニア スイミング	
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	クロール& 平泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	エアロコンボ (福嶋 顕) 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	クロール& バタフライ 12:00~13:00 レベル★/★★	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40~12:40 強度★★★   難易度★★★	11:45~12:30 初中級170	4泳法 12:00~13:00 レベル★/★★	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11:45~12:30	11:45~12:30	クロール& 背泳ぎ 12:00~13:00 レベル★/★★	ジュニア スイミング	ウェーブ ストレッチ (西垣外 栄美) 11:50~12:25 初中級170	11:50~12:25 初中級170	成人 フリー レイン	
13	RITMOS (江川 すみれ) 13:10~13:55	13:15~13:45 全身ストレッチ		マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 12:50~13:35	月2回有料 アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45~13:45		BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 13:00~13:45	月2回有料 チャレンジエアロ 中上級 (相原 亮知) 12:50~13:50		BODY COMBAT45 (築山 茂雄) 12:45~13:30	月4回有料 トータルボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45~13:45		9:00 ~ 14:15	BODY COMBAT45 (小川 洋平) 13:00~13:45	12:55~13:55 Odaka Yoga ~筋膜リリース~	アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30~14:00 初級者向け	
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:05~14:50 強度★★★   難易度★★★	14:10~14:35 美BODY777 とことんお尻トレーニング		ダンス エクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50~14:50	14:00~14:15 上半身シェイプアップ 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★★★	14:05~14:55 デトックス30分		キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45~14:45 運動量★★	月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:30~15:30		9:00 ~ 15:15	BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00~14:45	14:05~14:50 ビューティフルダンス	はじめてスイム レベル★ おまかせスイム レベル★★	9:00 ~ 18:30
15		15:00~15:45 リフレッシュ			14:25~14:35 体幹ストレッチ						時間変更 月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:30~15:30			エアロコンボ (松本 莉奈) 14:35~15:10 強度★★★   難易度★★★	14:35~15:10 おまかせ	ダンスMIX (伊藤 卓家) 15:10~16:00 ビ リス	
16																	
17	ジュニア体操	17:10~17:50 JAZZダンス入門編	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			ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング					
18		18:00~18:35 おまかせ															
19		時間変更															
20	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	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00~19:45 強度★★★   難易度★★★	19:05~19:40 キャッチング イヤニング	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★★★	19:00~19:45 立位姿勢改善 ピラティス		RITMOS (富安 朱) 19:00~19:45	19:20~19:45 美BODY777 全身引き締めトレーニング	ジュニア 選手強化コース		ZUMBA (KATTA) 18:35~19:20 強度★★★   難易度★★★		ジュニア 選手強化コース	
21	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00~20:45	20:10~20:45 全身ワークアウト	成人 フリー レイン	LES Mills CORE30 (吉倉 一樹) 20:00~20:30	月4回有料 TP(テップイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00~21:00	成人 フリー レイン	BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00~20:45	月4回有料 コンディショニング プラス (北川 健太) 20:00~21:00		ラテンエアロ (富安 朱) 19:55~20:40 強度★★★   難易度★★★	20:00~20:35 おまかせ	成人 フリー レイン					
22	LES Mills CORE30 (武田 直之) 20:55~21:25	20:55~21:25 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ	おまかせスイム 20:30~21:15 レベル★	BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 20:45~21:30	21:10~21:30 トレーニング 後の 静的ストレッチ	成人 フリー レイン	BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00~21:30	21:10~21:30 疲労回復 湯あがりストレッチ		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	中高生クラス 20:30~21:30					

**有料パーソナルのご案内**

・実施場所 フィットネス ストレッチエリア

・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・実施曜日につきましては  
担当講師へご相談ください。

クラス紹介

- 心肺機能向上・脂肪燃焼
- 筋力向上 ■ダンス
- 格闘技系 ■ヨガ系
- ストレス解消

リフレッシュ・身体の調整

定員制限

■ステップ台使用 ■LES MILLS CORE	70名
■RPM	45名
■ARKE	9名
■サブスタジオ	10名
■バーチャルレッスン	15名
■アクアエクササイズ ■泳法レッスン	10名