

# 2025年1月～3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	9:15～9:25 お腹/お尻引締！体幹ストレッチ				9:15～9:35 お尻がほぐれる 股関節ストレッチ										
10	ボディ チューニング (Fumi) 9:45～10:45	※週替レッスン 1・3・5週目 9:45～10:50 2・4週目 コアトレ/10:20～10:40 (不二門 未皇子)	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 葉気) 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	ARKE (スタッフ) 10:20～10:40	アクアピクス (伊藤 由美子) 10:00～10:45 初・中級者向け	社交ダンス入門 (岡田 弘) 9:45～10:30	9:45～10:00 6-7ヶ月トレーニング	アクアピクス (薬山 茂雄) 10:00～10:45 初・中級者向け	ベシクエアロ (石原 桃菜) 9:45～10:30 強度★★★難易度★★	9:55～10:30 全身7ヶ所外	
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★★難易度★★	11:05～11:35 初中級770	ベビー	スタートステップ (福嶋 颯) 11:00～11:30 強度★★★難易度★★	11:05～11:30 HIPHOP & レイトン	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 未皇子) 11:00～11:30	アクアウォーク (西山 実佳) 11:25～11:55	ベシクエアロ (竹内 智樹) 10:45～11:25 強度★★★難易度★★	10:50～11:20 CARDIO DANCE30	ベビー	ベシクエアロ (萩野 紀子) 10:45～11:30 強度★★★難易度★★	10:55～11:40 初中級770	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	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 未皇子) 11:45～12:30	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★★	11:45～12:10 HIIT	内容変更 平泳ぎ & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシクステップ (竹内 智樹) 11:45～12:30 強度★★★難易度★★	筋トレサーキット (薬山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★	ベシクエアロ (西垣外 栄美) 11:45～12:45 強度★★★難易度★★	12:00～12:15 Stretch	
13	RITMOS (江川 すみれ) 13:15～14:00	13:20～14:05 ビューティシェイブダンス		マットピラティス ベシク (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 (薬山 茂雄) 12:45～13:30	※有料レッスン※ トーナルボディ 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	12:00～12:15 Stretch	
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:10～14:55 強度★★★難易度★★★	14:15～14:50 ゴールドアラ		ダンスエクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50～14:50	14:00-14:10 脂肪燃焼770		ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★難易度★★★	14:05～14:55 体幹70-30		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	コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35～14:15	14:05～14:35 体幹シェイプアップ トレーニング	9:00～14:15
15		15:00～15:55 初中級770ダンス			14:20～14:45 体引きあがる 細長くなるストレッチ			15:10～16:00 ベリダス初級編					エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★難易度★★★	14:05～14:35 体幹シェイプアップ トレーニング	14:15～15:15
16		16:20～17:10 体幹70-30		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	ジュニアダンス	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	ボディ PUMP45 (吉倉 一樹) 15:35～16:20	14:05～14:35 体幹シェイプアップ トレーニング	14:15～15:15
17				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	ジュニアダンス	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	ボディ COMBAT45 (KATTA) 17:35～18:20	15:05～15:25 疲労解消770	14:15～15:15
18														ヨガFlow (南部 若菜) 16:15～17:15 運動量★★	
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	ダンスエアロ (桐林 佑依) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★★	19:05～19:40 9ヶ月 トレーニング	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★★	18:55～19:40 17ヶ月 トレーニング	ジュニア 選手強化コース	RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45	19:20～19:35 ダイエット770	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 体幹770 トレーニング	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	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	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45	※有料レッスン※ コディ トレーニング (北川 健太) 20:00～21:00 月4回	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	ラテンエアロ (富安 朱) 19:55～20:40 強度★★★難易度★★★	20:00～20:35 ゴールドアラ トレーニング	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★			
21	LES MILLS CORE30 (武田 直之) 20:55～21:25	21:00～21:15 呼吸を深めるストレッチ	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★	※週替レッスン 1・3・5週目 BODY COMBAT45 2・4週目 BODY PUMP45 緒方 俊之/20:45～21:30		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 美脚/下腹BODY	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	おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★			
22															

※ 黄色 は、バーチャルレッスンです。

クラス内容	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> <li>心肺機能向上・脂肪燃焼</li> <li>筋力向上</li> <li>格闘技系</li> <li>調整系</li> </ul>	70名
<ul style="list-style-type: none"> <li>ステップ台使用</li> <li>LES MILLS CORE・(水)コアトレ</li> </ul>	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

◆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。

# 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

**LES MILLS CORE 30分/45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**  
ストレッチポールを使い、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。

**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。

**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。

**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**  
運動量 ★  
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**  
運動量 ★★  
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**  
運動量 ★★  
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。

**アクアビクス 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。

**平泳ぎ&バタフライ 60分**  
レベル：★/★★  
平泳ぎ、バタフライ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)

