

2024年7月～8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・ウォーキング		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 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★	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・ダンス	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	ジュニア体操	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 未皇子) 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 未皇子) 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★/★★	12:10-12:25 上半身ツイスト トレーニング	ウェーブ ストレッチ (西垣外 栄美) 11:45-12:45 定員30名	11:50-12:25 初中級170		
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	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		13:00-13:45	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40-13:25	月2回有料 チャレンジ ステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00-14:00	13:00-13:45	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★★★	時間変更 月4回有料 JAZZ FUNK advance (Kai Thomas Jackson) 14:30-15:30		14:00-14:15	エアロコンボ (松本 莉奈) 14:35-15:10 強度★★★ 難易度★★★	14:35-15:10 お尻7分	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★★★ 14:15-15:15
15		15:00-15:45 リフレッシュ			14:25-14:35 体幹ストレッチ									15:00-16:00 ボディ PUMP45 (吉倉 一樹) 15:35-16:20	15:10-16:00 ビ・ダンス		
16				ジュニア体操			ジュニア体操			ジュニア体操							
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 お尻7分															
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 キャッチングエクササイズ	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	ジュニア 選手強化コース	RITMOS (富安 朱) 19:00-19:45		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	おまかせスイム 20:30-21:15 レベル★	LES Mills CORE30 (吉倉 一樹) 20:00-20:30	TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00	おまかせスイム 20:30-21:15 レベル★	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	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★★★		おまかせスイム 20:30-21:15 レベル★					
22	LES Mills CORE30 (武田 直之) 20:55-21:25	20:55-21:20 呼吸がしやすい 身体へ導くストレッチ		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		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	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> ■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 	70名
<ul style="list-style-type: none"> ■ステップ台使用 ■LES MILLS CORE 	45名
<ul style="list-style-type: none"> ■RPM 	9名
<ul style="list-style-type: none"> ■ARKE 	10名
<ul style="list-style-type: none"> ■サブスタジオ 	15名
<ul style="list-style-type: none"> ■バーチャルレッスン 	10名
<ul style="list-style-type: none"> ■アクアエクササイズ ■泳法レッスン 	

2024年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 骨盤・背骨ストレッチ		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 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★	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	アクアピクス (伊藤 由実子) 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17P	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00-10:45 初・中級者向け	ベシクエアロ (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17P	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★★★	10:50-11:25 初中級17P	ベビー	BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45-11:30	10:50-11:20 初級17P	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 未皇子) 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17P	4泳法 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 (築山 茂雄) 11:45-12:30	クロール& 背泳ぎ 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★	12:10-12:25 上半身17P / トレーニング	11:50-12:25 初中級17P	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	アドバンス ステップ (福嶋 顕) 12:45-13:45		担当者変更 BODY PUMP45 (武田 直之) 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		骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12:40-13:25	月2回有料 チャレンジ ステップ 中級 (松本 莉奈) 13:00-14:00	13:00-13:45	9:00 ~ 14:15	
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		コアトレーニング (山崎 盛一) 13:35-14:15		BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00-14:45	14:05-14:50 ビュティエイブ ダンス	アクアウォーク (西垣外 栄美) 13:30-14:00 初級者向け
15		15:00-15:45 リフレッシュ30分			14:25-14:35 体幹ストレッチ								エアロコンボ (松本 莉奈) 14:35-15:10 強度★★★ 難易度★★★	14:35-15:10 お尻7P	14:15-15:15	9:00 ~ 18:30	
16													担当者変更 BODY PUMP45 (橋本 凌) 15:35-16:20	15:45-16:25 スリムアップ 30分			
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	POWER HIPNESS (城戸 志絵) 16:35-17:20	16:40-17:00 体の歪みを整える プレトレーニング		ジュニア スイミング	
18		18:00-18:35 おが クラック 効果的											BODY COMBAT45 (KATTA) 17:35-18:20	17:40-18:10 腰回りの歪みを 軽減するストレッチ			
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	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19:00-19:45 強度★★★ 難易度★★★	19:05-19:40 おが クラック 効果的	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		ジュニア 選手強化コース	担当者変更 POWER HIPNESS (城戸 志絵) 16:35-17:20				
20	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00-20:45	20:10-20:45 全身ワークアウト		コアトレーニング (緒方 俊之) 20:00-20:30	TP(テッペイ) オリジナルエアロ 中上級 (脇坂 哲平) 20:00-21:00		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 おが クラック 効果的	成人 フリー レイン	BODY COMBAT45 (KATTA) 18:35-19:20 強度★★★ 難易度★★★				
21	LES Mills CORE30 (武田 直之) 20:55-21:25	20:55-21:20 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 (緒方 俊之) 20:45-21:30	21:10-21:30 トレーニング 後の 静的ストレッチ		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	成人 フリー レイン	ZUMBA (KATTA) 18:35-19:20 強度★★★ 難易度★★★				
22																	

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	定員制限
<ul style="list-style-type: none"> 心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 ヨガ系 ストレス解消 リフレッシュ・身体の調整 	70名
<ul style="list-style-type: none"> ステップ台使用 LES MILLS CORE POWER HIPNESS 	45名
<ul style="list-style-type: none"> RPM 	9名
<ul style="list-style-type: none"> ARKE 	10名
<ul style="list-style-type: none"> サブスタジオ 	15名
<ul style="list-style-type: none"> バーチャルレッスン 	10名
<ul style="list-style-type: none"> アクアエクササイズ 泳法レッスン 	