

- 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。

※ **黄色** は、バーチャルレッスンです。

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			成人フリーレイン	水			成人フリーレイン	木			成人フリーレイン	金			成人フリーレイン	土			成人フリーレイン	日			成人フリーレイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
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		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
9:15～9:25 お腹/お尻引締！体幹ストレッチ			成人フリーレイン	9:15～9:35 お尻がほぐれる股関節ストレッチ			成人フリーレイン	9:15～9:30 二の腕/背中/肩こり/足指			成人フリーレイン	9:15～9:35 肩痛改善ストレッチ			成人フリーレイン	9:15～9:45 やさしいストレッチ			成人フリーレイン	9:15-9:25 肩首の解消！上半身ストレッチ			成人フリーレイン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
ボディ チューニング (Fumi) 9:45～10:45				※週替レッスン 体の歪みを整える7トレーニング 1・3・5週目 ウェーブストレッチ/10:20～10:50 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				ボディ 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				ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:45～10:30 強度★★★難易度★★			9:55～10:30 全身7ヶ所7分																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
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7分				ベビー				スタートステップ (福岡 顕) 11:00～11:30 強度★★★難易度★				11:05～11:30 HIPHOP & バンブー				ベビー				BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45～11:30			10:55～11:40 初中級7分7分			ジュニア スイミング																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
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 (福岡 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 & 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★/★★			ベーシックステップ (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 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★			ボディ COMBAT45 (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			9:00～14:15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
RITMOS (江川 すみれ) 13:15～14:00			成人フリーレイン	13:20～14:05 ビューティファイダンス			成人フリーレイン	14:00-14:10 脂肪燃焼7分7分			ダンスエクササイズ (Kai Thomas Jackson) 13:50～14:50			14:20～14:45 体引きあがる細長くなるストレッチ			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7分-3分			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★★★★			14:35～15:15 ベリーフィットネス			BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 15:35～16:20			15:30～16:15 とことん疲労回復			LESMILLS CORE45 (吉倉 一樹) 16:35～17:20			16:40～17:15 膝の痛み7分7分			BODY COMBAT45 (KATTA) 17:35～18:20			ZUMBA (KATTA) 18:35～19:20 強度★★★難易度★★			◆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 ■ 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 ■ ステップ台使用 ■ LESMILLS CORE・(水)コアトレ ■ RPM ■ ARKE ■ サブスタジオ ■ パーチャルレッスン ■ アクアエクササイズ ■ 泳法レッスン			定員制限 70名 45名 9名 10名 15名 10名 制限なし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:10～14:55 強度★★★難易度★★★				14:15～14:50 ボールドラ				14:00-14:10 脂肪燃焼7分7分			14:20～14:45 体引きあがる細長くなるストレッチ			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7分-3分			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★★★★			14:35～15:15 ベリーフィットネス			BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 15:35～16:20			15:30～16:15 とことん疲労回復			LESMILLS CORE45 (吉倉 一樹) 16:35～17:20			16:40～17:15 膝の痛み7分7分			BODY COMBAT45 (KATTA) 17:35～18:20			ZUMBA (KATTA) 18:35～19:20 強度★★★難易度★★			◆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 ■ 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 ■ ステップ台使用 ■ LESMILLS CORE・(水)コアトレ ■ RPM ■ ARKE ■ サブスタジオ ■ パーチャルレッスン ■ アクアエクササイズ ■ 泳法レッスン			定員制限 70名 45名 9名 10名 15名 10名 制限なし																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								
15:00～15:55 初中級ジャズダンス				成人フリーレイン	16:20～17:10 体幹7分-3分			成人フリーレイン	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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			ジュニアスイミング			ジュニアスイミング</			

LESSMILLS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。	

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。	

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。	

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て行う方向けのクラス。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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

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。	

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	
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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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	

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

リラクセーションヨガ	60分
運動量 ★	
ゆっくりとヨガのポーズを行い、全身のリラクセーションを感じていただけます。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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。	

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&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。	

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。	

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。	

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。	

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)

