

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 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	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170	アクアピクス (築山 茂雄) 10:00-10:45 初・中級者向け	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	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 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170 / フット 下半身170 / フット	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		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		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 ビュティフェイス 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			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777	14:15-15:15	9:00 ~ 18:30	
16				ジュニア体操									担当者変更 BODY PUMP45 (橋本 凌) 15:35-16:20	15:45-16:25 スリムアップ ヨガ			
17		17:10-17:50 JAZZダンス入門編		ジュニア体操	ジュニアダンス		ジュニア体操			ジュニア体操	ジュニアダンス		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			
18		18:00-18:35 おが クラシック 170											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 クラシック 170	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	ZUMBA (KATTA) 18:35-19:20 強度★★ 難易度★★				
20	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00-20:45	20:10-20:45 全身ワークアウト		コアラトレーニング (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 クラシック 170	成人 フリー レイン					
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	中高生クラス 20:30-21:30					
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 ■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	70名
<ul style="list-style-type: none"> ■ステップ台使用 ■LES Mills CORE ■POWER HIPNESS 	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	

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	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	
10	ボディ チューニング (Fumi) 9:45～10:45	9:15～9:35 ストレッチ	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 葉矢) 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	9:50～10:05 ダンスリフレクソロジー 流汗脂肪燃焼	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★★★	9:15～9:35 肩痛改善リフレクソロジー	
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★★難易度★★★	11:05～11:20 ダイエットリフレクソロジー	ベビー	スタートステップ (福嶋 顕) 11:00～11:30	11:05～11:35 中級17th	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17th	ベビー	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17th	
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 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	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 キックリフレクソロジー	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★★★	筋トレサーキット (築山 茂雄) 11:45～12:30	内容変更 クロール & バタフライ 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) 11:45～12:45 ※定員30名	12:00～12:35 サーキットトレーニング & ストレッチ	
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	9:00～15:15	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 顕) 12:45～13:45 中上級/中級 月2回	9:00～15:15	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	内容変更 クロール & バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★	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★	9:00～14:15	BODY COMBAT45 (小川 洋平) 13:00～13:45	13:05～13:50 デトックス30分	
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 姿勢改善リフレクソロジー	9:00～15:15	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	9:00～15:15	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	※有料レッスン※ JAZZ FUNK ADVANCE (Kai Thomas Jackson) 14:30～15:30 月4回	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★	NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	9:00～14:15	BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00～14:45	14:05～14:50 初級HIPHOP	
15	15:00～15:45 JAZZ HIPHOP	15:00～15:45 JAZZ HIPHOP	9:00～15:15	14:30～14:50 骨盤・背骨ストレッチ	14:30～14:50 骨盤・背骨ストレッチ	9:00～15:15	14:10～15:00 ピラティス	14:10～15:00 ピラティス	14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★	14:35～14:45 運動量★★	14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★	NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	9:00～14:15	14:05～14:50 初級HIPHOP	はじめてスイム レベル★ おまかせスイム レベル★★ 14:15～15:15	
16	16:00～16:35 初・中級エアロ	16:00～16:35 初・中級エアロ	9:00～15:15	15:10～15:40 やさしいストレッチ	15:10～15:40 やさしいストレッチ	9:00～15:15	15:10～15:40 やさしいストレッチ	15:10～15:40 やさしいストレッチ	15:30～15:45 強度★★★★ 難易度★★★	15:35～16:20 強度★★★★ 難易度★★★	15:30～15:45 強度★★★★ 難易度★★★	NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	9:00～14:15	15:05～15:25 膝痛リフレクソロジー	15:05～15:25 膝痛リフレクソロジー	
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 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	ジュニア体操	ジュニアダンス	ジュニア スイミング	9:00～14:15	16:35～17:20 強度★★★★ 難易度★★★	16:20～17:05 17th キック 運動量★	16:20～17:05 17th キック 運動量★
18	18:00～18:40 体幹トレーニング	18:00～18:40 体幹トレーニング	9:00～15:15	17:15～17:45 美尻リフレクソロジー	17:15～17:45 美尻リフレクソロジー	9:00～15:15	17:15～17:45 美尻リフレクソロジー	17:15～17:45 美尻リフレクソロジー	17:30～18:00 強度★★★★ 難易度★★★	17:30～18:00 強度★★★★ 難易度★★★	17:30～18:00 強度★★★★ 難易度★★★	NEW はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	9:00～14:15	17:30～17:50 骨盤・背骨ストレッチ	17:30～17:50 骨盤・背骨ストレッチ	
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	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 キックリフレクソロジー	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★★★	18:55～19:45 体幹7th-30分	ジュニア 選手強化コース	RITMOS (富安 朱) 19:00～19:45	19:20～19:45 ピラティス	ジュニア 選手強化コース	9:00～14:15	18:35～19:20 強度★★★★ 難易度★★★	18:35～19:20 強度★★★★ 難易度★★★	
20	BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:00～20:45	20:10～20:45 キックリフレクソロジー	成人 フリー レベル★	コアトレーニング (緒方 俊之) 20:00～20:30 ※定員45名	担当者及び内容変更 ジャズダンス (桐林 佑依) 20:00～20:45	成人 フリー レベル★	BODY BALANCE45 (小川 洋平) 20:00～20:45	※有料レッスン※ コンディショニング クラス (北川 健太) 20:00～21:00 月4回	成人 フリー レベル★	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 ピラティス	成人 フリー レベル★	9:00～14:15	20:00～20:45 強度★★★★ 難易度★★★	20:00～20:45 強度★★★★ 難易度★★★	
21	LES MILLS CORE30 (武田 直之) 20:55～21:25	21:00～21:25 リフレクソロジー	成人 フリー レベル★	BODY PUMP45 (緒方 俊之) 20:45～21:30	21:00～21:20 疲労解消リフレクソロジー	成人 フリー レベル★	BODY COMBAT30 (小川 洋平) 21:00～21:30	21:10～21:20 脂肪燃焼リフレクソロジー	成人 フリー 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	成人 フリー レベル★	9:00～14:15	20:55～21:25 強度★★★★ 難易度★★★	20:55～21:25 強度★★★★ 難易度★★★	
22			成人 フリー レベル★			成人 フリー レベル★			成人 フリー レベル★			成人 フリー レベル★	9:00～14:15			

※ 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"> 心臓機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 調整系 	70名
<ul style="list-style-type: none"> 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

◆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。