

# 2025年4月～6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	※週替レッスン 1・3・5週目 上半身ヨガ/コアトレーニング 2・4週目 コア/ヨガ/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 葉帆) 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	コアリセット (スタッフ) 10:15～10:35	アクアピクス (薬山 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★★	ベーシックエアロ (石原 桃菜) 9:45～10:30 強度★★★難易度★★
11	かんたんエアロ (富安 朱) 11:00～11:40 強度★★★難易度★★	11:05～11:35 中級17P	ベビー	スタートステップ (福嶋 颯) 11:00～11:30 強度★★★難易度★★	11:05～11:15 簡単ヨガ/コア [お暇]	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★★	10:50～11:15 初級ヨガ17P	ベビー	ジュニア スイミング	BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45～11:30	BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 10:45～11:30
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	内容変更 クロール&背泳ぎ レベル★ おまかせスイム レベル★/★★ 12:00～13:00	ZUMBA (甲良 順弘) 11:40～12:40 強度★★★難易度★★	11:45～12:15 中級17P	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 (薬山 茂雄) 11:45～12:30	4泳法 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	ウェーブストレッチ (西垣外 栄美) 11:45～12:45 ※定員30名
13	RITMOS (江川 すみれ) 13:15～14:00	13:20～14:00 初級ヨガ/コア/コア		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 颯) 12:45～13:45 中上級/中級 2月2回		担当者変更 BODY PUMP45 (吉倉 一樹) 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 2月2回 ※4.5月休講		BODY COMBAT45 (薬山 茂雄) 12:45～13:30	※有料レッスン※ トルネードボディ コンディショニング (竹内 智樹) 12:45～13:45 月4回	はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★	ジュニア スイミング	担当者変更 BODY COMBAT45 (武田 直之) 13:00～13:45	担当者変更 BODY COMBAT45 (武田 直之) 13:00～13:45
14	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14:10～14:55 強度★★★難易度★★★	14:15～14:45 体幹トレーニング		JAZZ HIPHOP (下山 真理奈) 13:45～14:30			ジョイステップ (相原 亮知) 14:00～14:50 強度★★★★難易度★★★★	14:05～15:10 身体が喜ぶ コア/コア/コア		キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13:45～14:45 運動量★★	14:10～14:50 パレオ		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	BODY ATTACK45 (武田 直之) 14:00～14:45
15		15:00～15:45 初級17P		※NEW※ 美Bodyストレッチ (下山 真理奈) 14:45～15:15									エアロコンボ (松本 莉奈) 14:30～15:20 強度★★★★難易度★★★★	ピラティス (緒方 俊之) 14:15～15:15	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		16:10～16:40 姿勢改善/コア											担当者変更 BODY PUMP45 (緒方 俊之) 15:35～16:20	15:40～16:20 骨盤・股関節を整える	ダンスMIX (伊藤 卓家) 15:00～16:00
17	ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操	ジュニアダンス		ジュニア体操		ジュニア スイミング	ジュニア体操		ジュニア スイミング	LES MILLS CORE45 (吉倉 一樹) 16:35～17:20	16:40～17:25 自律神経を整えるコア	ヨガFlow (南部 若菜) 16:15～17:15 運動量★★
18													BODY COMBAT45 (KATTA) 17:35～18:20		
19	担当者及び内容変更 BODY PUMP30 (橋本 凌) 19:00～19:30	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 佑衣) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★★			ZUMBA (北川 健太) 19:00～19:45 強度★★★難易度★★	※NEW※ コアリセット (スタッフ) 19:10～19:30		内容変更 マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19:00～19:45	※NEW※ ARKE (スタッフ) 19:10～19:30		担当者変更 BODY PUMP45 (緒方 俊之) 15:35～16:20		
20	BODY COMBAT45 (武田 直之) 19:45～20:30	20:10～20:30 骨盤・背骨ストレッチ	成人 フリー レイン	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 佑衣) 20:00～20:45	成人 フリー レイン	LES MILLS CORE30 (荻野 紀子) 20:00～20:30	※有料レッスン※ コア/コア/コア (北川 健太) 20:00～21:00 月4回		RITMOS (富安 朱) 19:55～20:40	20:00～20:30 美BODY77-コア	成人 フリー レイン			
21	時間変更 BODY ATTACK45 (武田 直之) 20:45～21:30	21:00～21:15 二の腕背中/コア/コア	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		成人 フリー レイン	担当者及び内容変更 BODY BALANCE45 (荻野 紀子) 20:40～21:25			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			
22															

※黄色は、バーチャルレッスンです。

クラス内容	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼 筋力向上 格闘技系 調整系	70名
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。

# 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。

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）を使用し、様々なステップの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て、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）を使い、シンプルなバリエーションのステップで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、短時間集中型のクラス。

筋トレサーキット 45分

心拍数を上げながら自身の体重を使い、有酸素と筋力トレーニングを合わせたクラスです。

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。

## 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。

美Bodyストレッチ 30分

美しい姿勢やカラダづくりを目指したストレッチクラスです。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

ピラティス 60分

骨格や筋肉を意識しながら身体の深層部にある、インナーマッスルを鍛えるエクササイズです。

## ヨガ系クラス

リラクゼーションヨガ 60分

ゆった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

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

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 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。

JAZZ HIPHOP 45分

JAZZとHIPHOPの要素を取り入れたインストラクターのオリジナリティ溢れるダンスクラスです。

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。

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。

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。

## 【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)

