2025年7月～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・祝	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

スタジオ
- ボディチューニング（Fumi）9:45～10:45
- かんたんエアロ（富安　朱）11:00～11:40 強度★★難易度★★
- リラクセーションヨガ（浜田　薫）12:00～13:00 運動量★
- RITMOS（江川　すみれ）13:15～14:00
- ミドルエアロ（江川　すみれ）14:10～14:55 強度★★難易度★★★
- ジュニア体操
- BODY　PUMP30（前田　優希）19:00～19:30
- BODY COMBAT45（武田　直之）19:45～20:30
- BODY ATTACK45（武田　直之）20:45～21:30

サブスタジオ
- 9:15~9:25 肩ｺﾘ・首ｺﾘ解消！上半身ｽﾄﾚｯﾁ
- 9:40～10:00 体の歪みを整える ﾌﾞﾚﾄﾚｰｸﾞ
- ※週替レッスン 1・3・5週目 ｳｪｰﾌﾞ ｽﾄﾚｯﾁ/10:20～10:50 2・4週目 ｺｱﾘｾｯﾄ/10:20～10:40（不二門　未皇子）
- 11:05～11:20 ﾙｰﾑｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ
- RPM45（城戸　志絵）12:00～12:45
- 13:20～13:55 立位姿勢改善ﾋﾞﾗﾃｨｽ
- 14:15～15:00 初中級ﾗﾃﾝｴｱﾛﾞ
- 15:15～15:50 ｻｰｷｯﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ &ｽﾄﾚｯﾁ
- 16:10～16:45 膝のｾﾙﾌｹｱ
- ウェーブストレッチ（西垣外　栄美）19:00～20:00

プール
- アクアビクス（吉田　真央）10:00～10:45 初・中級者向け
- ベビー
- 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★
- ジュニアスイミング
- ジュニア選手強化コース
- おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★
- 成人フリーレーン 9：00～15：15
- 成人フリーレーン 20：00～21：30

水

スタジオ
- リラクセーションヨガ（種村　貴美）9:45～10:45 運動量★
- スタートステップ（福嶋　顕）11:00～11:30 強度★★難易度★
- エアロコンボ（福嶋　顕）11:45～12:35 強度★★★★ 難易度★★★
- マットピラティスベーシック（清水　あかね）12:50～13:35
- JAZZ　HIPHOP（下山　真理奈）13:50～14:35
- ジュニア体操
- ダンスエアロ（桐林　佑衣）19:00～19:45 強度★★難易度★★★
- コアトレーニング（緒方　俊之）20:00～20:30 ※定員45名
- ※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

サブスタジオ
- 9:15~9:25 腰痛対策ｽﾄﾚｯﾁ
- RPM30（城戸　志絵）10:10～10:40
- 11:05~11:15 脂肪燃焼ﾌﾞﾗｽｴｱﾛ
- ウェーブストレッチ（不二門　未皇子）11:45～12:30
- ※有料レッスン※ アドバンスステップ 中上級/中級（福嶋　顕）12:45～13:45 月2回
- 美Bodyストレッチ（下山　真理奈）14:45～15:15
- ジュニアダンス
- ジャズダンス（桐林　佑衣）20:00～20:45

プール
- アクアビクス（中西　栄気）10:00～10:30 初・中級者向け
- ベビー
- クロール＆背泳ぎ レベル★ おまかせスイム レベル★★ 12:00～13:00
- ジュニアスイミング
- ジュニア選手強化コース
- おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★
- 成人フリーレーン 9：00～15：15
- 成人フリーレーン 20：00～21：30

木

スタジオ
- 美姿勢コンディショニング（西山　実佳）9:45～10:45
- スタートエアロ（甲良　順弘）11:00～11:30 強度★難易度★
- ZUMBA（甲良　順弘）11:40～12:40 強度★★難易度★★
- BODY PUMP45（吉倉　一樹）13:00～13:45
- ※担当者・内容変更※ エアロコンボ（小薮　栞太）14:00～14:50 強度★★★★ 難易度★★★
- ジュニア体操
- ZUMBA（北川　健太）19:00～19:45 強度★★難易度★★
- LESMILLS　CORE30（荻野　紀子）20:00～20:30
- BODY BALANCE45（荻野　紀子）20:40～21：25

サブスタジオ
- 9:15～9:35 お尻がほぐれる股関節ｴｸｻｻｲｽﾞ
- ARKE（スタッフ）10:20～10:40
- ウェーブストレッチ（不二門　未皇子）11:00～11:30
- 11:45～12:15 ﾎﾞｸｼﾝｸﾞ
- ※担当者・内容変更※ ※有料レッスン※ ステップ 中級～中上級（小薮　栞太）12:50～13:50 月2回
- 14:05～14:55 中級ｴｱﾛ
- 15:20～16:05 ﾖｶﾞﾗﾃﾞｨｽ
- 16:20～16:50 ｼｪｲﾌﾟ ｱｯﾌﾟ ｴｸｻｻｲｽﾞ
- コアリセット（スタッフ）19:10～19:30
- ※有料レッスン※ ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞﾌﾟﾗｽ（北川　健太）20:00～21:00 月4回

プール
- アクアビクス（伊藤　由実子）10:00～10:45 初・中級者向け
- アクアウォーク（西山　実佳）11:25～11:55
- 平泳ぎ＆バタフライ 12:00～13:00 レベル★/★★
- ジュニアスイミング
- ジュニア選手強化コース
- おまかせスイム 20:30～21:15 レベル★
- 成人フリーレーン 9：00～15：15
- 成人フリーレーン 20：00～21：30

金

スタジオ
- 社交ダンス入門（岡田　弘）9:45～10:30
- ベーシックエアロ（竹内　智樹）10:45～11:25 強度★★難易度★★
- ベーシックステップ（竹内　智樹）11:45～12:30 強度★★★難易度★★
- BODY COMBAT45（築山　茂雄）12:45～13:30
- キレイになるヨガ（藤本　京美）13:45～14:45 運動量★★
- ジュニア体操
- マットピラティスベーシック（冨安　朱）19:00～19:45
- RITMOS（冨安　朱）19:55～20:40
- BODY　PUMP30（前田　優希）20:50～21:20

サブスタジオ
- 9:15~9:25 朝のｽﾄﾚｯﾁ
- 9:35～9:55 脳が若返る初級ｴｱﾛ
- コアリセット（スタッフ）10:15～10:35
- 10:50～11:20 HIPHOP基礎
- 筋トレサーキット（築山　茂雄）11:45～12:30
- ※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
- 14:10～14:55 初級ｴｱﾛ
- 15:20～16:00 ﾍﾞﾙﾋﾞｯｸｽﾄﾚｯﾁ
- 16:20～17:05 JAZZ HIPHOP
- ARKE（スタッフ）19:10～19:30
- 20:00～20:30 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ
- 機能改善ｽﾄﾚｯﾁ（冨安　朱）20:50～21:20

プール
- アクアビクス（築山　茂雄）10:00～10:45 初・中級者向け
- ベビー
- 4泳法 12:00～13:00 レベル★/★★
- はじめてスイム 13:00～13:30 レベル★
- ジュニアスイミング
- ジュニア選手強化コース
- 成人フリーレーン 9：00～15：15
- 成人フリーレーン 20：00～21：30

土

スタジオ
- ジュニア体操
- 骨盤ストレッチ（山崎　盛一）12:40～13:25
- コアトレーニング（山崎　盛一）13:35～14:15
- エアロコンボ（松本　莉奈）14:30～15:20 強度★★★★ 難易度★★★
- ※NEW※ LESMILLS TONE45（緒方　俊之）15:35～16:20
- ※週替レッスン 1・3・5週目 BODY　PUMP45 2・4週目 LESMILLS　CORE45 吉倉　一樹/16:35～17:20
- BODY COMBAT45（KATTA）17:35～18:20
- ZUMBA（KATTA）18:35～19:20 強度★★難易度★★

サブスタジオ
- 9:15～10:00 自律神経を整えるﾖｶﾞ
- 10:00～10:40 初級ｴｱﾛﾞ
- リラクセーションヨガ（前澤　一美）11:00～12:00 運動量★
- 12:15～12:35 CARDIO WORKOUT20
- ※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
- ピラティス（緒方　俊之）14:15～15:15

プール
- ジュニアスイミング
- ジュニアスイミング
- ジュニア選手強化コース
- 成人フリーレーン 9：00～14：15

◆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。

日

スタジオ
- ベーシックエアロ（石原　桃菜）9:45～10:30 強度★★難易度★★
- BODY BALANCE45（荻野　紀子）10:45～11:30
- ウェーブストレッチ（西垣外　栄美）11:45～12:45 ※定員30名
- BODY COMBAT45（武田　直之）13:00～13:45
- BODY ATTACK45（武田　直之）14:00～14:45
- ダンスMIX（伊藤　卓家）15:00～16:00
- ヨガFlow（南部　若菜）16:15～17:15 運動量★★

サブスタジオ
- 9:15~9:30 呼吸を深めるピラティス
- 9:50~10:10 HIIT
- 10:50～11:30 中級ガールズヒップホップ
- 12:00～12:25 呼吸がしやすい身体へ導くｽﾄﾚｯﾁ
- 13:05～13:50 初中級ｴｱﾛ
- 14:05～14:35 美尻ｴｸｻｻｲｽﾞ
- コアリセット（スタッフ）15:00～15:20

プール
- ジュニアスイミング
- アクアウォーク（西垣外　栄美）13:30～14:00
- はじめてスイム レベル★ おまかせスイム レベル★★ 14:15～15:15
- 成人フリーレーン 9：00～18：30

クラス内容	定員制限
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	70名
ステップ台使用 LESMILLS　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

※ 黄色 は、バーチャルレッスンです。

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、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て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)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。

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。

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。

LesMills
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。

LesMills
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

LesMills
LESMILLS 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。

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。

LesMills
LESMILLS　TONE　45分
カーディオ、筋力強化、コアをひとつに集約したワークアウト。運動能力を向上します。

LesMills
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。

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。

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。

LesMills
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

LesMills
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)