

2022年10月～12月 レッスンプログラム

時間短縮に伴う
営業時間
(休館日：火曜日)

平 日 9：30～21：30 (最終退館 22：00)
土曜日 9：30～19：30 (最終退館 20：00)
日曜日 9：30～18：30 (最終退館 19：00)

スタジオレッスン
利用に関して

●下記プログラムについて **赤枠**が変更箇所になります。
●専用WEBサイトにて事前予約の上ご参加をお願い致します。
●チェックイン完了後、スタジオ清掃が終了次第、ご入場頂けます。

●当日、レッスンに空き枠がございましたら受講頂けます。
●ツール使用レッスンはレッスン内で除菌作業にご協力ください。
●参加時は、鼻と口元を覆うものを必ず着用ください。

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	スタジオ	サブスタジオ	プール
9			9			9			9			9			9		
10	ボディ チューニング (美美) 10：00～11：00	アクアピクス (吉田 真央) 10：00～10：45 初・中級者向け	10			10			10			10			10		
11	ベーシックエアロ (富安 朱) 11：15～11：55		11	リラクセーション ヨガ (種村 貴美) 10：30～11：30 運動量★	アクアピクス (中西 架気) 10：15～10：45 初・中級者向け	11			11	社交ダンス入門 (平田 みか) 10：30～11：15		11	ジュニア体操		11	ベーシックエアロ (山本 梨華) 10：30～11：10 強度★★★ 難易度★★★	成人 フリー コース
12	強度★★★ 難易度★★★		12	エアロコンボ (小林 実登) 11：45～12：35 強度★★★★★ 難易度★★★★★		12	ZUMBA (甲良 順弘) 11：20～12：20 強度★★★ 難易度★★★		12	ベーシックステップ (竹内 智樹) 11：30～12：15 強度★★★★★ 難易度★★★		12			12	ZUMBA (山本 梨華) 11：30～12：15 強度★★★★★ 難易度★★★★★	
13	リラクセーション ヨガ (浜田 薫) 12：05～13：05 運動量★		13	HIP HOP (Kai Thomas Jackson) 12：50～13：50		13	Group Fight (城戸 志絵) 12：45～13：30 強度★★★★★ 難易度★★★★★		13	グループパワー (吉倉 一樹) 12：30～13：15		13	骨盤ストレッチ (山崎 盛一) 12：40～13：25		13	ボディシェイプ ヨガ (小川 洋平) 12：30～13：30 運動量★★★★★	
14	スタートエアロ (江川 すみれ) 13：15～13：45 運動量★		14	マットピラティス ベーシック (清水 あかね) 14：05～14：50		14	ジョイステップ (相原 亮知) 14：00～14：50 強度★★★★★ 難易度★★★★★		14	キレイになる ヨガ (藤本 京美) 13：30～14：30 運動量★★★		14	コアトレーニング (山崎 盛一) 13：35～14：15		14	Group Fight (小川 洋平) 13：45～14：30	
15	ミドルエアロ (江川 すみれ) 14：00～14：45 強度★★★★★ 難易度★★★★★		15			15			15	月4回有料 バレット (竹内 智樹) 12：30～13：30		15	エアロコンボ (松本 莉奈) 14：30～15：20 強度★★★★★ 難易度★★★★★		15	ダンスMIX (伊藤 卓家) 14：45～15：45	
16			16			16			16			16	グループパワー (岡元/吉倉) 15：30～16：15		16	リラクセーション ヨガ (南部 若菜) 16：00～17：00 運動量★	
17	ジュニア体操		17	ジュニア体操	ジュニアダンス	17	ジュニア体操		17	ジュニア体操	ジュニアダンス	17	グループコア (岡元 一弘) 16：30～17：00		17		
18			18			18			18			18	グループファイト (岡元 一弘) 17：15～18：15		18		
19	グループファイト (A-SAH) 19：00～19：45		19	ミドルステップ (脇坂 哲平) 19：00～19：45 強度★★★★★ 難易度★★★★★		19	ZUMBA (北川 健太) 19：00～19：45 強度★★★★★ 難易度★★★★★		19	ラテンエアロ (富安 朱) 19：00～19：45		19			19		
20	フットケア コンディショニング (小松 千鶴) 20：00～20：45		20	グループパワー (吉倉 一樹) 20：00～21：00 強度★★★★★ 難易度★★★★★		20	リラクセーション ヨガ (前澤 一美) 20：00～21：00 運動量★		20	マットピラティス ベーシック (富安 朱) 19：55～20：40		20			20		
21			21			21			21			21			21		
22			22			22			22			22			22		

【隔週担当者変更レッスンについて】
隔週で担当者が変更となります。
1・3週目…岡元
2・4・5週目…吉倉
【有料スクールレッスン】
※祝日の場合、19:00以降の
レッスンは休講となります。

クラス紹介	定員制限
心肺機能向上・脂肪燃焼	50名
筋肉向上	
ダンス	
格闘技系	45名
ステップ台使用	
R30	
サブスタジオ	12名
ヨガ系	
ストレス解消	
リフレッシュ・身体の調整	50名
アクアエクササイズ	
泳法レッスン	

LESSON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	ベーシックエアロ 40分
強度 ★ 難易度 ★	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。	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 40分	ミドルエアロ 45分
強度 ★★ 難易度 ★★★	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。	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。

エアロコンボ 50分	ラテンエアロ 45分
強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	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。	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。

スタートステップ 30分	ベーシックステップ45分
強度 ★★ 難易度 ★★	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。	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、持久力向上を目指します。

ジョイステップ 50分	ZUMBA 45分/60分
強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★	強度 ★★ 難易度 ★★
ステップ台（踏み台）のステップバリエーションを楽しみながら、持久力向上を目指します。	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。

R30（アールサーティ） 30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。

ダンスクラス

社交ダンス入門 45分	HIP HOP 60分	ダンスMIX 60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。	HIP HOPダンスを楽しむクラスです。ダンス初めての方でも安心してご参加いただけます。	様々なジャンルのダンスを楽しむクラス。

筋力向上を目指したクラス

GROUP POWER 45分	GROUP CORE 30分
バーベルを使用した、リズムに合わせて動く人気のグループエクササイズ。スクワット・ランジ等シンプルな動きを行います。	体幹の筋肉とバランス感覚を鍛えるファンクショナルトレーニング。コアを中心に刺激を与えパフォーマンスを向上させます。

コアトレーニング 50分	トータルトレーニング 30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。	全身のトレーニングを効率的に行い、身体機能を向上させます。

格闘技系クラス

GROUP FIGHT 45分/60分
ボクシング、格闘技の動作を、エネルギッシュな音楽に合わせてダイナミックに動いていくクラス。

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

美姿勢コンディショニング 60分	フットケアコンディショニング 30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	足裏やリンパを刺激し、体内の老廃物を排出し代謝促進、痩せやすい体づくり目指します。

ボディチューニング 45分	骨盤ストレッチ 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。	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。

ウェーブストレッチ 30分	マットピラティスベーシック 45分
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。	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。

アクアエクササイズ

アクアウォーク 30分	アクアビクス30分/45分
対象者：初心者～	対象者：初・中級者向け
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。	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。

ヨガ系クラス

リラクセーションヨガ 50分/60分
運動量 ★
ゆっくりとヨガのポーズを行います。全身のリラクセーションを感じていただけます。

ボディシェイプヨガ 60分	キレイになるヨガ 60分
運動量 ★★★★★	運動量 ★★
全身の筋力・筋持久力・柔軟性を使う総合的な運動ヨガクラス引き締め効果が期待できます。	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。

スイミング

はじめてスイム 60分	平泳ぎ & バタフライ45分
レベル：★	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。	平泳ぎ、バタフライの習得を目指すクラス。

クロール&平泳ぎ 60分	クロール&背泳ぎ 45分/60分
レベル：★/★★	レベル：★/★★
クロール、平泳ぎの習得を目指すクラス。	クロール、背泳ぎの習得を目指す初心者の方向けのクラス。

クロール&バタフライ 45分/60分	4 泳法 45分/60分
レベル：★/★★	レベル：★/★★/★★★★
クロール、バタフライの習得を目指す初心者の方向けのクラス	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。

おまかせスイム 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。

【4 泳法距離目安】
★ 500m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)
★★★1200m前後(スピード、体力の向上を目指します)

シェイプアップやストレス発散に効果的！

MOSSAプログラム

世界中で大人気！の「MOSSA(モッサ)プログラム」。
初めての方でもお気軽にご参加いただける内容です！！

R30 アールサーティ

GROUP FIGHT

GROUP POWER

GROUP CORE



自慢のスタッフと一緒に、身体を動かしましょう！！

LET'S MOVE！！