

※スケジュールは変更となる場合がございます。変更内容は館内掲示、または、WEBをご確認ください。

□ …… 枠内に色がついているプログラムは初心者の方でも安心してご参加いただけます。  
 ② …… 登録制プログラム(フロントでのお手続きが必要です。)

レッスン予約は  
コチラ



月 休 館 日	火 TUESDAY			水 WEDNESDAY			木 THURSDAY			金 FRIDAY			土 SATURDAY			日 SUNDAY			
	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	スタジオ	芝エリア	プール	
10																			
11	10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ	10:30~11:20 [有料]ベビースクール	10:15~11:00 Group Centergy 長瀬聡美		10:30~11:30 [有料]ジュニアスクール	10:15~11:00 ヨガ 安尻弘子	10:40~10:55 リフレッシュストレッチ	10:10~11:30 [有料]ジュニアスクール	10:15~10:45 パラスコーディネーション® 黒川千尋	10:30~10:45 リフレッシュストレッチ		10:15~10:45 ベーシックエアロ 高橋伸		9:00~11:05 [有料]ジュニアスクール	10:15~11:00 ヨガ 瀬尾みちる		9:00~13:05 [有料]ジュニアスクール	
12	11:15~11:45 ヨガ 瀬尾みちる	11:05~11:25 トレーニングヨガ	11:30~12:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	11:15~11:45 ベーシックエアロ 原田宏子	11:25~11:45 トレーニングヨガ	11:30~12:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	11:15~12:00 チャレンジエアロ 安尻弘子	11:05~11:20 青竹ピクス®	11:30~11:50 トレーニングヨガ	11:45~12:15 イージーエアロ 黒川千尋	10:55~11:10 adidasGYM&RUN	10:30~11:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	11:00~11:45 チャレンジエアロ 高橋伸	11:00~11:20 ストレッチボール®	11:20~12:10 [有料]ベビースクール	11:15~12:00 レギュラーエアロ 瀬尾みちる	11:20~11:35 adidasGYM&RUN		
13	12:00~12:45 Group Centergy 森田ちひろ	12:00~12:15 adidasGYM&RUN		12:00~12:45 レギュラーエアロ 高橋伸	12:00~13:00 [有料]body REmake	11:30~12:30 [有料]成人スクール(初級/中級)	12:15~13:00 ヨガ 安尻弘子	12:05~12:20 adidasGYM&RUN		12:30~13:15 ヨガ 安尻弘子			12:00~12:45 Group Centergy 森田ちひろ			12:15~13:00 ヨガ 川尻晴美			
14	13:00~13:45 レギュラーエアロ 大野幸江	13:25~13:45 ストレッチボール®	12:30~13:30 [有料]成人スクール(上級)	13:00~13:45 ヨガ 佐藤み恵		12:45~13:25 アクアピクス 瀬尾みちる	13:15~13:45 ベーシックエアロ 長瀬聡美	13:00~14:00 [有料]body REmake		13:30~14:00 Group Power 長瀬聡美			13:00~13:30 Group Power 森田ちひろ			13:15~13:45 Group Power 塚本竜哉	12:45~13:45 [有料]body REmake		
15	14:00~14:40 アロマヒーリングヨガ 南房真美	13:55~14:10 お腹シェイブ	13:45~14:30 エンジョイマスターズ	14:00~14:30 Group Power 長瀬聡美	13:55~14:10 adidasGYM&RUN		14:00~14:45 リトモス Miho	14:25~14:40 カラダうごく	13:40~15:00 [有料]ジュニアスクール	14:15~14:45 ベーシックエアロ 井上智子	14:25~14:40 肩二の腕シェイブ		14:30~14:15 Group Fight 永野初音	13:40~13:55 肩二の腕シェイブ		14:00~14:45 Group Fight 永野初音	14:05~14:20 お腹シェイブ		
16	15:00~15:45 パルトソールシンセシス 黒川千尋	14:50~15:05 adidasGYM&RUN	14:45~15:15 ピヨンドミラクル アクア 大月章子	14:45~15:15 Group Fight 塚本竜哉	14:45~15:00 お腹シェイブ	15:00~16:00 [有料]ジュニアスクール	15:00~15:30 ZUMBA Miho	14:50~15:05 お腹シェイブ	15:00~16:00 [有料]ジュニアスクール	15:00~15:45 ZUMBA 井上智子	14:50~15:05 adidasGYM&RUN		14:30~15:15 ヨガ 佐藤み恵	14:30~14:45 adidasGYM&RUN	12:40~17:00 [有料]ジュニアスクール	15:00~15:30 Group Fight 大月章子	14:30~14:45 お腹シェイブ	14:30~15:15 エンジョイマスターズ	
17		15:15~15:35 ストレッチボール®		15:30~16:10 ベーシックエアロ 上重里絵			15:45~16:30 Group Centergy 森田ちひろ	15:15~15:30 adidasGYM&RUN	15:00~16:00 [有料]ジュニアスクール		15:40~16:00 ストレッチボール®		15:50~16:50 [有料]ジュニアスクール			15:45~16:30 Group Blast 塚田夕稀美	15:45~16:05 ストレッチボール®	15:30~16:00 ピヨンドミラクル アクア	
18					16:20~16:35 adidasGYM&RUN														
19																			
20	19:10~19:50 ベーシックエアロ 後藤麻由美	19:10~19:25 肩二の腕シェイブ	17:30~20:30 [有料]ジュニアスクール	19:15~20:00 Group Centergy 塚田夕稀美	19:40~19:55 お腹シェイブ		19:15~20:00 ヨガ 水野谷香	19:00~20:00 [有料]body REmake		19:15~19:45 Group Power 高野信一	19:15~20:15 [有料]body REmake		18:30~19:15 Group Fight 高野信一			19:30~20:15 ヨガ 水野谷香			
21	20:05~20:50 Group Centergy 塚田夕稀美	20:00~20:15 お尻シェイブ		20:15~20:45 Group Power 塚本竜哉	20:05~20:20 adidasGYM&RUN		20:15~20:45 Group Blast 永野初音	20:15~20:30 お尻シェイブ	20:30~21:30 [有料]成人スクール(初級/中級/上級)	20:00~20:30 Group Fight 高野信一									
	21:00~21:45 Group Fight 永野初音		20:30~21:30 [有料]成人スクール(初級/中級/上級)	21:00~21:45 Group Blast 石澤舞		20:45~21:15 ピヨンドミラクル アクア	21:00~21:45 Group Fight 塚本竜哉	20:35~20:50 お腹シェイブ		20:45~21:30 Group Centergy 南房真美		20:35~21:35 スペシャルマスターズ							

### プログラム参加方法

スタジオWEB予約システムより  
15日前から予約可能

### プール使用レーン

【スクール系プログラム】  
使用レーン 2~4レーン  
【スクール以外のプログラム】  
使用レーン 2~3レーン

### 各エリア定員数について

スタジオ 37名  
 ※Group Power・Group Blast 30名  
 芝エリア 12名  
 ※adidasGYM&RUN 16名



# STUDIO スタジオプログラム



**【格闘技系】** 様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を高め脂肪燃焼の効果を高めていくことができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
Group Fight	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩

**【ダンベル・バーベル系】** 体カレベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
Group Power	バーベルを使って筋力トレーニングを行い、全身を引き締めていくシェイプアッププログラム	痩

**【ステップ系】** リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
Group Blast	ステップ台を使用し、シンプルかつアスレチックな動作をエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩

**【ヨガ】** ヨガのポーズを行う事で、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
アロマヒーリングヨガ	アロマの香りに包まれながら、ゆったりとヨガのポーズを行い、くつろぎの空間で心身ともにリラックスできるプログラム	痩
ヨガ	様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩
トレーニングヨガ	ヨガのポーズで筋力トレーニングを行い、全身のバランスを整え基礎体力を高めます。簡単で効果的にトレーニングが楽しめるクラスです。	痩

**【エアロビクス】** リズムに合わせて、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能を高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
イージーエアロ	エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム	痩
ベーシックエアロ	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方対象としたプログラム	痩
レギュラーエアロ	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方対象としたプログラム	痩
チャレンジエアロ	エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方対象としたプログラム	痩

**【青竹】** リズムに合わせて、青竹を踏む動作を緩やかに繰り返すことで、足のつばを刺激しつつ、血流を促進させることで身体の機能を整えていくプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
青竹ビクス®	運動に慣れていない方や軽い運動をお好みの方、青竹ビクスが初めての方を対象としたプログラム	痩

**【ダンス系】** 様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
ZUMBA	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩
リトモス	あらゆるダンスカテゴリーの要素をミックスした究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩

**【ストレッチ系】** 心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
リフレッシュストレッチ	心身をリラックスさせたい方や柔軟性を向上させたい方を対象にしたストレッチプログラム	痩
ストレッチボール®	ストレッチボールと言う筒状のツールを使用し基本的なエクササイズを行うことで、身体の凝りや張りを和らげ、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	痩

**【その他】**

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
adidasGYM&RUN	「走る」ために必要な下肢筋力を短時間で効率良くトレーニングすることで、脚力強化だけでなく、お尻を中心とした下半身のシェイプアップにも効果的なプログラム	痩
Group Centergy	ヨガやピラティスの動きを取り入れたワークアウトを明るく軽快な音楽に合わせて行うプログラム	痩
HEAT-HIIT	短時間×高強度のインターバルトレーニング。中・高強度の運動で心肺持久力や筋持久力の向上を目指します。	痩
お尻シェイプ	お尻周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	痩
お腹シェイプ	お腹周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	痩
バレトン ソールシンセシス	バレエフィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の裸足で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
バランスコーディネーション®	簡単なストレッチや関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングを通じて体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラム	痩
肩・二の腕シェイプ	肩と二の腕周りをターゲットに集中的に筋力トレーニングを行うシェイプアッププログラム	痩
カラダ・うごく	様々な「動き」を正しく行なうことで、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングプログラム	痩

# POOL プールプログラム



**【アクアエクササイズ系】** 水中で、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
ビヨンドミラクル アクア	水中運動に慣れていない方や短時間で様々な運動効果を得たい方を対象とした様々なツールを使用するプログラム	痩
アクアビクス	水中で音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩

**【泳法系】** 泳力や目的に合わせて、ポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分にあった泳ぎ方が習得できるプログラムです。

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
エンジョイマスターズ	競技ルールに基づいた練習を行い、大会出場を目指していくプログラム(日本マスターズ水泳協会登録が必要となります)	痩
スペシャルマスターズ	大会出場のための本格的なトレーニングを行うプログラム(日本マスターズ水泳協会登録が必要となります)	痩

# SCHOOL フィットネススクール



**【body REmake Group Training】**

プログラム名	プログラム内容	目的・効果
【有料】body REmake	足と手に、刺激を与え、脳を活性化。本来持つカラダの機能呼び戻すグループトレーニングです。(有料)	痩

■スタジオプログラムは予約制です。スタジオWEB予約システム(ご自身の端末または店頭予約端末)にてご予約ください。※一部予約不要のプログラムがございます。

■安全で効果的なプログラム実施のため、プログラム開始時刻以降の途中参加や途中退場はご遠慮ください。※映像プログラムは途中入退場いただけます。(一部プログラムを除く。)

■スタジオへのご入場は、スタッフによるご案内までスタジオ前にてお待ちください。

■担当インストラクターは変更となる場合がございます。最新の担当者情報はスタジオWEB予約システムの各クラブの予約ページでご確認いただけます。

■飲み物は、ふた付きの割れない容器でのみお持ち込みいただけます。

目的から自分に適したプログラムを選べます。



「痩せたい」という方に適したプログラムです。



身体を「引き締めたい」という方に適したプログラムです。



「体力をつけたい」という方に適したプログラムです。



「筋力をつけたい」という方に適したプログラムです。



「リラックスしたい」という方に適したプログラムです。



「柔軟性を高めたい」という方に適したプログラムです。



「このプログラムが上手になりたい」という方に適したプログラムです。

プログラム内容は予告なく変更になる場合がございます。予めご了承ください。

【お問い合わせTEL】  
0297-60-2161

