

火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日								
	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員50名)	スタジオB (定員15名)	プール (定員無し)					
10:30	W ビギナーエアロ			W ボディスレンダー			W ボディコンディショニング			W 太極拳			W スタイルアップヨガ ～ヴィンヤサスタイル～			W ビギナーエアロ							
11:00	工藤 10:30～11:15	10:15～11:00	腰痛体操 佐々木 10:45～11:15	古川 10:30～11:15	10:15～11:00	アクアピクス 飯野 10:45～11:15	志手 10:30～11:15	W ファーストシェイプ 麻生 10:45～11:15	宮崎 10:25～11:10	中川 10:30～11:30	10:15～10:45	腰痛体操 山崎 10:45～11:15	恵里 10:30～11:30	10:15～11:00	腰痛体操 山崎 10:30～11:00	大貫 10:30～11:15	10:30～11:15						
11:30	W 骨盤調整ヨガ	VIRTUAL MEGADANZ 11:15～11:45		W はじめてヨガ	VIRTUAL POWER 11:15～12:00		W ビギナーエアロ	W Beauty Life ヨガ 麻生 11:30～12:00		10:30～11:30	11:00～11:30		10:30～11:30	VIRTUAL MEGADANZ 11:15～12:00		W ピラティス	W カーディオKICKシェイプ						
12:00	Yoko 11:30～12:15	UBOUND 12:00～12:30		水谷 11:30～12:30			宮崎 11:30～12:15			ファットバーンエアロ 田部 11:45～12:30	かんたんストレッチ 麻生 11:45～12:15		シェイプバーン MIZUHO 11:45～12:30	11:15～12:00		キヨミ 11:30～12:15	JUNKO 11:30～12:15						
12:30	W ZUMBA	W Beauty Life ヨガ 麻生 12:45～13:15		W ZUMBA	VIRTUAL FIGHT DO 12:15～12:45		W はじめてヨガ	W FIGHT DO 12:15～13:00		10:30～11:30	11:00～11:30		10:30～11:30	VIRTUAL OXIGENO 12:15～13:00		W 定員30名							
13:00	樹山 12:30～13:15	12:45～13:15		日吉 12:45～13:30	VIRTUAL OXIGENO 13:00～13:45		川島 12:30～13:30			RITMOS RAY 12:45～13:30	Body リカバリー 麻生 12:45～13:15		ZUMBA NAMIE 12:45～13:30	12:15～13:45	アクアピクス 望月 13:15～13:45	W コンディショニングヨガ	W ZUMBA						
13:30	W タオル持参	W ファーストシェイプ 麻生 13:30～14:00		W ビギナーエアロ			W 姿勢改善体操	13:15～14:00		W エンジョイシェイプ	VIRTUAL FIGHT DO 13:30～14:00		W ヘルビックスストレッチ	13:15～13:45		YOU 13:30～14:15	キヨミ 13:30～14:15						
14:00	野島 13:30～14:15			工藤 13:45～14:30	VIRTUAL POWER 14:00～14:45		福島 13:45～14:30			谷 13:45～14:30			志手 13:45～14:30	14:00～14:30		13:30～14:30							
14:30	W ボディスレンダー	VIRTUAL OXIGENO 14:15～15:00		W ZUMBA			W ZUMBA	14:15～15:00		10:30～11:30	11:00～11:30		10:30～11:30	VIRTUAL OXIGENO 12:15～13:00		W 定員30名	VIRTUAL FIGHT DO						
15:00	亀江 14:30～15:15		アクアピクス 望月 14:45～15:30	らくゆるメソッド® 留加 14:45～15:30	VIRTUAL MEGADANZ 15:00～15:45	3ヶ月マスター平泳ぎ 佐々木 14:45～15:30	理香 14:45～15:30	14:15～15:00	チャレンジ500 古賀 14:45～15:15	YOU 14:45～15:45	14:15～15:00	水慣れ初級クロール 佐々木 14:45～15:30	W ビギナーエアロ	VIRTUAL POWER 14:45～15:30		W ハイパーボディ	山崎	14:30～15:30					
15:30		VIRTUAL POWER 15:15～16:00		W JAZZ			W フラダンス	15:15～15:45			VIRTUAL MEGADANZ 15:15～16:00		W ハイパークラッシュ	W リラックスヨガ		W ボディースェイプサーキット	W やさしいパワーヨガ						
16:00				北川 15:45～16:30	VIRTUAL FIGHT DO 16:00～16:45		野田 15:45～16:30				VIRTUAL UBOUND 16:00～16:45		望月 15:45～16:30	Kazu 15:45～16:30		天野 15:45～16:30	SATOMI 15:45～16:30						
16:30		VIRTUAL FIGHT DO 16:15～16:45									VIRTUAL HYPER C 16:15～16:45		W RITMOS			W ZUMBA							
17:00		VIRTUAL MEGADANZ 17:00～17:30									VIRTUAL UBOUND 17:00～17:30		RAY 16:45～17:45	VIRTUAL HYPER C 16:45～17:15		松永 16:45～17:30	VIRTUAL POWER 16:45～17:30						
17:30																							
18:00		UBOUND 17:45～18:15									VIRTUAL X55 17:45～18:15			VIRTUAL UBOUND 17:30～18:00			VIRTUAL MEGADANZ 17:45～18:30						
18:30		VIRTUAL X55 18:30～19:00			VIRTUAL FIGHT DO 18:00～18:45						VIRTUAL MEGADANZ 18:30～19:00			VIRTUAL FIGHT DO 18:15～19:00									
19:00	W ZUMBA			W RITMOS	VIRTUAL POWER 19:00～19:45		W リラックスヨガ	VIRTUAL POWER 19:00～19:45		W ビギナーステップ							VIRTUAL OXIGENO 18:45～19:30						
19:30	Kayo 19:00～19:45	VIRTUAL HYPER C 19:15～19:45		石井 19:00～19:45			Kazu 19:00～19:45			佐藤 19:00～19:45	VIRTUAL HYPER C 19:15～19:45			VIRTUAL MEGADANZ 19:15～20:00									
20:00	W 定員30名			W ZUMBA	VIRTUAL UBOUND 20:00～20:45		W 整え道場&アクティブコア	VIRTUAL MEGADANZ 20:00～20:45		W 定員30名							VIRTUAL FIGHT DO 19:45～20:30						
20:30	ハイパーボディ	VIRTUAL OXIGENO 20:00～20:45		留加 20:00～20:45			高崎 20:00～20:45			トータルボディースェイプ	VIRTUAL FIGHT DO 20:00～20:45			VIRTUAL HYPER C 20:15～20:45									
21:00	W ジャズヒップホップ	W ハイパークラッシュ		W キックボクササイズ	VIRTUAL MEGADANZ 21:00～21:45		W 定員30名			W ダンス													
21:30	谷口 21:00～21:45	山崎		NORIKO 21:00～21:45			MIZUHO	VIRTUAL FIGHT DO 21:00～21:45		インストラクター	UBOUND 21:00～21:45			VIRTUAL POWER 21:00～21:45									
【レッスン参加のご案内】 W マークがあるレッスンは、レッスン開始30分前までWEB予約が可能です(同時予約は最大8枠です)。定員に達しない分についてはレッスン開始15分前より1Fラウンジにて整理券の配布を致します。右側のQRコードがWEB予約サイトになります。翌月プログラムは毎月25日(休館日は24日)10時から予約開始です。祝日・特別プログラムは別途ご案内致します。 □・・・レッスン内容・担当者・時間が変更になっております。 ○レッスン内容・担当者・時間は変更する場合がございます。 ○諸事情によりレッスンを休講にさせて頂く場合がございます。 ○レッスンで使用した備品は全てお客様ご自身で消毒をお願い致します。 ○途中入退場はご遠慮頂いております。						【プールレッスンのご案内】 ○参加人数によって使用するコース数を変更致します。 【アクアピクス・腰痛体操】 ・(1～6名) 1コース使用 / (7～12名) 2コース使用 ・(13～30名) 3コース使用 / (31名～) 4コース使用 【泳法】 ・(1～6名) 1コース使用 ・(7名～) 2コース使用 ※泳法パーソナルの際は、初級1コースを使用致します。						【バーチャルレッスンのご案内】 流れる映像を見ながら本格的なエクササイズを行うことができる最新プログラムです！ 暗闇環境の中で人目を気にせず少人数で広々動けます。 また、バーチャルレッスン中はスタジオへの入退場は自由に行うことができます。 ○できるか分からないから試しにちょっとだけ参加してみたい。 ○疲れたから途中でやめよう。 ○時間が無いからレッスンの途中まで参加して帰ろう。 など通常のレッスンではできなかったことが実現できます！ぜひご参加下さい！						○レッスンで使用した備品は全てお客様ご自身で消毒をお願い致します。 ○スタジオ退出前にモップで床の清掃をお願い致します。 ○セルフ時間帯は店舗スタッフが居ない環境下でのクラスにリスクがあることを十分認識し、自己責任でご参加下さい。					



プログラムスケジュール
21：30～10：00

2023年
10月

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	スタジオB					
21:30						21:30
22:00						22:00
22:30	 22:00～22:45	 22:00～22:45	 22:00～22:45	 22:00～22:45	 22:00～22:45	22:30
23:00						23:00
23:30	 23:00～0:00	 23:00～0:00	 23:00～0:00	 23:00～0:00	 23:00～0:00	23:30
0:00	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	0:00
0:30						0:30
1:00	 0:30～1:30	 0:30～1:30	 0:30～1:30	 0:30～1:30	 0:30～1:30	1:00
1:30						1:30
2:00						2:00
2:30	 2:00～3:00	 2:00～3:00	 2:00～3:00	 2:00～3:00	 2:00～3:00	2:30
3:00						3:00
3:30						3:30
4:00	 3:30～4:30	 3:30～4:30	 3:30～4:30	 3:30～4:30	 3:30～4:30	4:00
4:30						4:30
5:00						5:00
5:30	 5:00～6:00	 5:00～6:00	 5:00～6:00	 5:00～6:00	 5:00～6:00	5:30
6:00						6:00
6:30						6:30
7:00	 6:30～7:30	 6:30～7:30	 6:30～7:30	 6:30～7:30	 6:30～7:30	7:00
7:30						7:30
8:00						8:00
8:30	 8:00～9:00	 8:00～9:00	 8:00～9:00	 8:00～9:00	 8:00～9:00	8:30
9:00						9:00
9:30						9:30
10:00	 9:30～10:00	 9:30～10:00	 9:30～10:00	 9:30～10:00	 9:30～10:00	10:00

プログラムコンテンツ

区分	クラス	時間	強度	難易度	内容
エアロビクス・ステップ	ファーストシェイプ	30	★ ★	★	ウエストまわりを中心に身体を引き締めるクラスです。くびれたウエストを作り、カロリー消費も抜群です。
	ビギナーエアロ	45	★ ★	★	エアロビクスの基本的な動きが習得できるクラスです。
	ボディスレンダー	45	★ ★	★ ★	低衝撃な動きで効率良く脂肪燃焼！動きを楽しみ走らないクラスです。
	ファットバーンエアロ	45	★ ★ ★ ★	★ ★	脂肪を燃焼させたい方にオススメ。シンプルな動きの中にしっかり汗をかけて楽しめるクラスです。
	ビギナーステップ	45			ステップ台を使い、リズミカルな動きで楽しく・効果的にカロリーを消費するクラスです。
オリエンタル・リラクゼーション	ピラティス	45			身体のコア（中心部）を鍛え美しいボディラインを構成し、バランスや柔軟性を高めるクラスです。
	ベルビックスストレッチ	45			骨盤周りのインナーマッスルをほぐし、その状態でエクササイズします。腰痛や肩こり改善にも効果があるクラスです。
	ボディコンディショニング	45			コアのトレーニングやストレッチ、姿勢を意識する身体の調整を図るクラスです。
	骨盤ピラティス	45			ピラティスに骨盤の動きをミックス。むくみ・猫背等を改善し、綺麗な姿勢を作りましょう。
	姿勢改善体操	45			インナーマッスルを中心に、姿勢を改善する運動を行います。初めての方、身体が固い方、男性でも安心して行えます。
	らくゆるメソッド®	45			ツボによるマッサージ、動と静の動きの組み合わせにより全身バランスの活性化を促すクラスです。
	かんたんストレッチ	30			かんたんな動きで筋肉の緊張をほぐしていきます。癒しの空間を体感しましょう。
	Body リカバリー	30			日常生活で凝り固まったり歪んでしまった膜をテニスボールやグリッドフォームローラーを使い元に戻すクラスです。
ヨガ	太極拳	60			中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身を強化するクラスです。
	はじめてヨガ	60			基本ポーズを中心にゆっくり進めていきます。自分の身体の意識が高まる事で深い気づき、リラクセスを感じるクラスです。
	スタイルアップヨガ	60			呼吸と動きを連動させながら動き、心地良さを感じていきます。代謝を上げ、スタイルアップを目的とするクラスです。
	コンディショニングヨガ	60			背骨を左右前後に反らす、ねじるをバランスよく取り入れ、背骨を整えていきます。また、呼吸法、緊張・弛緩を繰り返すことで自律神経を整えます。
	骨盤調整ヨガ	45			腰回りや股関節を程よく動かし、骨盤の歪み・バランスを調整するレッスンです。足のむくみや肩こりなどにも効果的です。
	リラクセスヨガ	45			身体をリラクセスさせるポーズを中心に行います。ヨガが初めての方でも安心してご参加頂けます。
	やさしいパワーヨガ	45			太陽礼拝の動きを軸にひとつひとつ丁寧に、筋力・柔軟性を高め循環機能を増進させます。ヨガの動きを発展させたい方におすすめです。
Beauty Life ヨガ		30			カラダの美容効果、トラブル軽減等に対しアプローチできるヨガのクラスです。
筋コン・ワークアウト	ハイパーボディ	45			音楽に合わせてバーベルエクササイズを行います。筋力アップや脂肪燃焼に効果的なクラスです。
	ハイパーエキサイト	45			ファンクショナルトレーニングで機能的な身体を作る為の筋カトレーニングとステップ昇降運動による脂肪燃焼もできるクラスです。
	シェイプバーン	45			音楽に合わせて筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。脂肪燃焼を目的として、ダイエットに効果的です。
	整え道場 & アクティブコア	45			カラダ整え道場とコアエクササイズのMIXクラス。自重筋トレで身体の機能改善を図り、その後の有酸素運動で脂肪を燃焼して太りにくいカラダに。
	パワーエナジー	45			バーベルを使用し体幹を意識しながらトレーニングを行い筋力UP、体型の維持を目指します。よりパワーアップしたい方にオススメです！
	トータルボディシェイプ	45			筋トレと有酸素運動を融合した全身を鍛えるクラスです。ボディラインを整えながらテンポの良いリズムに合わせて身体を動かします。
ダンス	エンジョイシェイプ	45			シンプルな有酸素運動と筋トレで大きな筋肉を動かしたり、体の機能を意識します。ご自身のペースで楽しんでください！
	ボディシェイプサーキット	45			簡単な有酸素運動とマットを使用した自重トレーニングを交互に組み合わせ、脂肪燃焼とボディラインを整えるクラスです。
	ZUMBA	45			ラテン系の音楽とダンスを融合させた新しいタイプのダンスプログラムです。
	RITMOS	45/60			様々な種類のダンス（ジャズ・ラテン・ヒップホップ・サルサトン・レゲトンetc)で構成されているプログラムです。
	JAZZ	45			基礎的なバレエの動きを取り入れて、幅広いジャンルの音楽に乗って踊る、ジャズダンスのクラスになります。美姿勢や軸のある体づくりも期待できます！！
	フラダンス	45			ハワイの穏やかなゆったりとした音楽に合わせて全身を気持ち良く動かすクラスです。下腿の筋力アップと骨盤まわりの代謝を促します。
	ジャズヒップホップ	45			リズムベースの動きにキレのあるジャズのテイストを入れたダンスです。音楽に乗って楽しみましょう。
格闘技	ハイパークラッシュ	30/45			リズムに合わせてパンチやキックをする格闘技プログラム。脂肪燃焼、持久力向上に最適です。
	キックボクササイズ	45			相手がいることをイメージし、本格的な動きを元にエクササイズを行います。全身にアプローチし、カッコよく強い自分を目指して楽しみましょう！
	カーディオKICKシェイプ	45			エアロビクスにキックやパンチの動作を融合した有酸素運動です。全身のシェイプアップ、心肺機能を高め脂肪燃焼を目指す格闘技エクササイズです。
プール	腰痛体操	30			腰痛予防・改善を目的とし、関節に負担をかけずに水中ウォーキングを中心とした筋力トレーニングやストレッチを行います。
	アクアビクス	30/45			音楽に合わせて身体を引き締める動きを取り入れた水中エクササイズです。体への負担が少なく、脂肪燃焼・体力アップの効果は抜群です！
	チャレンジ500	30			30分間で500メートル泳ぎ切ることを目標とするクラスです。長距離を泳ぎたい方にオススメです！
	水慣れ初級クロール	45			水に慣れたい、泳ぎ始めたいという初めての方向けのクロールレッスンです。
	3ヶ月マスター平泳ぎ	45			キックとブルのコンビネーション、タイミングを習得。楽な泳ぎで25mの完泳を目指します。
バーチャル	FIGHTDO	15～60			キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた全身ワークアウト！脂肪燃焼・体力UPに効果的です。
	RADICAL POWER	15～60			バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指していくプログラムです。引き締めた身体を目指しましょう！
	MEGADANZ	15～60			世界のあらゆるダンスジャンルを楽しんでいただけるプログラムです。様々な曲に合わせてダンスを楽しんでいきましょう！
	X55	15～60			ステップ台、自重、ライトウェイトを使用した全身トレーニング。ボディメイクしたい方必見なプログラム！！
	OXIGENO	15～60			ストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れた調整系のプログラムです。心も身体もリフレッシュできるような内容です。
	UBOUND	15～60			トランポリンを使用した有酸素トレーニングです！関節への負担が少ない内容なので初心者の方にもオススメです！
	HYPER C	15～30			お腹、お尻をターゲットに筋力アップを目指します。気になる部分を効率的に燃焼していきます！
	RADICAL AERO	15～30			シンプルなエアロビクスの動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指すプログラムです。