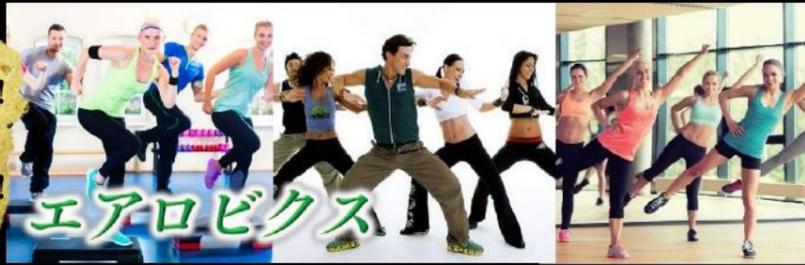


PROGRAM CONTENTS

初級から上級まで！
全身で感じる
爽快ワークアウト！



エアロビクス

初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。

かっこよく楽しく！
踊るたび、
心が弾む！
Let's Dancing♪



ダンス

ダンスフィット・ジャズヒップホップ・MEGADANZ
ZUMBA・RITMOS・KPOPダンス

様々なジャンルのダンスが揃っているので挑戦したい方にもおすすめです。

続けるたびに、
変わるカラダ、
整うココロ。



姿勢改善・ヨガ・ピラティス

ご自身のお悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ



ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

身体に優しく
効果抜群！
リズムに乗って
水中エクササイズ！



アクアビクス・スイミング

※スイミングキャップが
必要です。

水慣れから、泳法習得のクラスで泳ぎを覚えられます。
お水の特性を活かしたアクアビクスや腰痛体操もおすすめです。

NEW ARRIVAL!!



最高のミュージックで
メガ級な盛り上がりを！

MEGADANZ



カラダを整え、ココロも整う
背骨コンディショニング

PERSONAL TRAINING



目的別
パーソナル



ボディメイク
パーソナル

フロントでご予約が可能です。お気軽にお声がけください。

SNS INFORMATION



LINE



レッスンWeb予約



HYPERFITNESS_SHINYURI

Instagram

April Program Schedule

	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60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	プール (定員無し)	
10:00													10:00
10:30	W ビギナーエアロ 工藤 10:15~11:00	レッスン変更!! 腰痛体操 柳川 10:45~11:15	W ボディレンダー 古川 10:15~11:00	レッスン担当者変更!! アクアピクス30 塚原 10:45~11:15	W ボディコンディショニング 志手 10:15~11:00	アクアピクス45 宮崎 10:30~11:15	W 24式太極拳 中川 10:15~11:15	腰痛体操 佐々木 10:45~11:15	W スタイルアップヨガ ~ヴィンヤサスタイル~ 恵里 10:15~11:15	腰痛体操 佐々木 10:30~11:00	W ビギナーエアロ 石井 10:15~11:00		10:30
11:00	W 骨盤調整ヨガ Yoko 11:15~12:00	NEW!! 【入門】水慣れクラス 弘基 11:30~12:00	W カラダ調整ヨガ 水谷 11:15~12:15		W ビギナーエアロ 亀江 11:15~12:00		W ファットバーンエアロ 田部 11:30~12:15	NEW!! 【入門】水慣れクラス 古賀 11:30~12:00	W シェイプバーン MIZUHO 11:30~12:15		W 定員30名 ハイパーボディ 米原 11:15~12:00		11:00
11:30													11:30
12:00	W ZUMBA 樹山 12:15~13:00		W ZUMBA 日吉 12:30~13:15		W ヘルフィールヨガ 川島 12:15~13:15		W RITMOS RAY 12:30~13:15		W ZUMBA NAMIE 12:30~13:15		W KPOPダンス MIREI 12:15~13:00		12:00
12:30	W タオル持参 骨盤ピラティス 野島 13:15~14:00	NEW!! アクアピクス45 石井 14:00~14:45	W ピギナーエアロ 工藤 13:30~14:15		W リフレッシュヨガ 光 13:30~14:15		W エンジョイシェイブ 谷 13:30~14:15		W ヘルピクストレッチ 志手 13:30~14:15		W コンディショニングヨガ YOU 13:15~14:15		12:30
13:00													13:00
13:30	W ラテンエアロ 亀江 14:15~15:00		W らくゆるメソッド® 留加 14:30~15:15	NEW!! 【初級】クロール 古賀 14:45~15:15	W ZUMBA 理香 14:30~15:15	NEW!! 【初級】息継ぎクロール 長田 14:45~15:15	W コンディショニングヨガ YOU 14:30~15:30	NEW!! 【初級】平泳ぎ 佐々木 14:45~15:15		W アクアピクス45 米原 13:15~14:00			13:30
14:00													14:00
14:30													14:30
15:00													15:00
15:30	W ボディメイクピラティス 塩沢 15:15~16:00		W 整うストレッチヨガ Aya 15:30~16:15		NEW!! 長めのタオル持参 背骨コンディショニング 小林 15:30~16:30								15:30
16:00													16:00
16:30													16:30
17:00													17:00
17:30													17:30
18:00	NEW!! MEGADANZ YUUKA 18:00~18:45		W ボディメイクヨガ Sachi 18:00~18:45		NEW!! スタートアップピラティス 柳川 18:15~18:45								18:00
18:30													18:30
19:00	W ZUMBA Kayo 19:00~19:45		W RITMOS 石井 19:00~19:45		W スリムアップヨガ 浦田 19:00~19:45		W ZUMBA MASUMI 19:00~19:45						19:00
19:30													19:30
20:00	W 定員30名 ハイパーボディ 佐々木 20:00~20:45		W ZUMBA 留加 20:00~20:45		W ハイパークラッシュ 米原 20:00~20:45		W 定員30名 トータルボディシェイブ MIZUHO 20:00~20:45						20:00
20:30													20:30
21:00	W 定員30名 ジャズヒップホップ 谷口 21:00~21:45		W 定員30名 ハイパーボディ 米原 21:00~21:45		W 定員30名 パワーエナジー MIZUHO 21:00~21:45		W 定員30名 ダンスフィット KEI 21:00~21:45						21:00
21:30													21:30

【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。

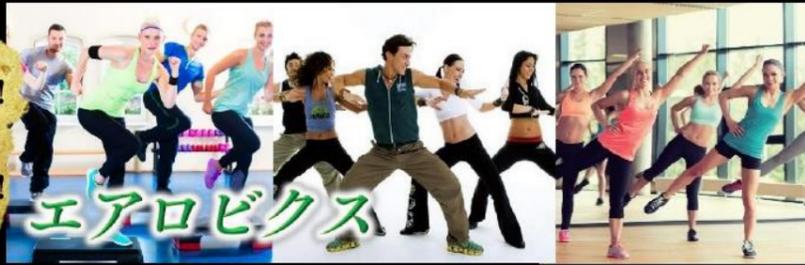
【マークのご案内】
 W ...WEB予約専用のレッスンです。整理券の配布はございません。
 □ ...レッスン内容・担当者・時間が変更になっております。
 📌 ...初心者の方におすすめのレッスンです。

【レッスン参加のご案内】
 ○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。
 ○途中入退場はご遠慮いただいております。

※WEB予約マークがないレッスンは当日参加可能です。事前のご予約は必要ございません。入場前の整列はご遠慮ください。また、整理券の配布はございません。

PROGRAM CONTENTS

初級から上級まで！
全身で感じる
爽快ワークアウト！



エアロビクス

初めての方から上級者まで様々な方におすすめの有酸素クラスです。

かっこよく楽しく！
踊るたび、
心が弾む！
Let's Dancing♪



ダンス

ダンスフィット・ジャズヒップホップ・MEGADANZ
ZUMBA・RITMOS・KPOPダンス

様々なジャンルのダンスが揃っているので挑戦したい方にもおすすめです。

続けるたびに、
変わるカラダ、
整うココロ。



姿勢改善・ヨガ・ピラティス

ご自身のお悩みに合わせた改善ができます。柔軟性を高めます。

限界突破！
鍛えた分だけ
強くなる！
目指せ最強ボディ



ボディメイク・格闘系

筋トレや有酸素のレッスンで脂肪燃焼やボディメイクにおすすめです。

身体に優しく
効果抜群！
リズムに乗って
水中エクササイズ！



アクアビクス・スイミング

*スイミングキャップが
必要です。

水慣れから、泳法習得のクラスで泳ぎを覚えられます。
お水の特性を活かしたアクアビクスや腰痛体操もおすすめです。

NEW TOPICS

トレーニングに不安が無くなる！

GYM
SHORT LESSON
PASS

ジムが初めての方にとってもおすすめ！
5月からジムエリアにて各回15分の
ショートレッスンがスタートします！
あなたの希望が叶うトレーニングを
お届けします！
月額700円で何回でも参加し放題！
ご応募はフロントまで！！

料金
月額 700円

PERSONAL TRAINING



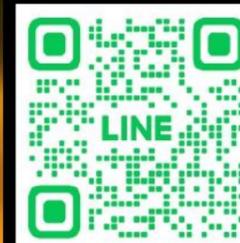
目的別
パーソナル



ボディメイク
パーソナル

フロントでご予約が可能です。お気軽にお声がけください。

SNS INFORMATION



LINE



レッスンWeb予約



HYPERFITNESS_SHINYURI

Instagram

MAY Program Schedule

	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60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)	スタジオA (定員60名)	ジム (有料)	プール (定員無し)
10:30	W ピギナーエアロ 工藤 10:15~11:00			W ボディレンジャー 古川 10:15~11:00			W ボディコンディショニング 志手 10:15~11:00	ジムファースト 10:30~10:45	W アクアピクス45 宮崎 10:30~11:15	W 24式太極拳 中川 10:15~11:15			W スタイルアップヨガ ~ヴィンヤサスタイル~ 恵里 10:15~11:15		腰痛体操 佐々木 10:30~11:00	W ピギナーエアロ 石井 10:15~11:00		
11:00	W 骨盤調整ヨガ Yoko 11:15~12:00		腰痛体操 柳川 10:45~11:15	W カラダ調整ヨガ 水谷 11:15~12:15	ジムファースト 11:30~11:45		W ピギナーエアロ 亀江 11:15~12:00			W ファットバーンエアロ 田部 11:30~12:15		腰痛体操 佐々木 10:45~11:15	W 定員30名 シェイプバーン MIZUHO 11:30~12:15			W 定員30名 ハイパーボディ 米原 11:15~12:00		
12:00	W ZUMBA 樹山 12:15~13:00	ジムファースト 12:30~12:45		W ZUMBA 日吉 12:30~13:15	ジムファースト 12:30~12:45		W ヘルフィールヨガ 川島 12:15~13:15			W RITMOS RAY 12:30~13:15			W ZUMBA NAMIE 12:30~13:15	ジムファースト 12:00~12:15		W KPOPダンス MIREI 12:15~13:00	ジムファースト 12:30~12:45	
13:00	長めのタオル持参 W 骨盤ピラティス 野島 13:15~14:00			W ピギナーエアロ 工藤 13:30~14:15			W リフレッシュヨガ 光 13:30~14:15	スクワット 13:30~13:45		W エンジョイシェイプ 谷 13:30~14:15			W ヘルピクストレッチ 志手 13:30~14:15		腰痛体操 佐々木 13:45~14:15	W コンディショニングヨガ YOU 13:15~14:15		
14:00	W ラテンエアロ 亀江 14:15~15:00	ジムファースト 14:30~14:45		W らくゆるメソッド® 留加 14:30~15:15			W ZUMBA 理香 14:30~15:15	スクワット 14:45~15:15		W コンディショニングヨガ YOU 14:30~15:30	ジムファースト 13:30~13:45		W ボディスレンジャー 外山 14:30~15:15	ラットプル 15:00~15:15		担当変更! W ハイパークラッシュ 佐々木 14:30~15:15		
15:00	W ボディメイクピラティス 塩沢 15:15~16:00			W 整うストレッチヨガ Aya 15:30~16:15	ラットプル 15:30~15:45		長めのタオル持参 W 背骨コンディショニング 小林 15:30~16:30	ジムファースト 15:15~15:30			ジムファースト 15:30~15:45		担当変更! W ハイパークラッシュ 米原 15:30~16:15			W 筋力柔軟性向上ヨガ SATOMI 15:45~16:30		
16:00																		
16:30																		
17:00																		
17:30																		
18:00	W MEGADANZ YUUKA 18:00~18:45	スクワット 18:00~18:15		W ボディメイクヨガ Sachi 18:00~18:45			W スタートアップピラティス 柳川 18:15~18:45											
18:30																		
19:00	W ZUMBA Kayo 19:00~19:45			W RITMOS 石井 19:00~19:45	ジムファースト 19:00~19:15		W スリムアップヨガ 浦田 19:00~19:45	ラットプル 19:00~19:15		W ZUMBA MASUMI 19:00~19:45	スクワット 19:30~19:45							
19:30	W 定員30名 ハイパーボディ 佐々木 20:00~20:45	ベンチプレス 20:00~20:15		W ZUMBA 留加 20:00~20:45			W ハイパークラッシュ 米原 20:00~20:45			W トータルボディシェイプ MIZUHO 20:00~20:45								
20:00																		
20:30																		
21:00	W ジャズヒップホップ 谷口 21:00~21:45			W 定員30名 ハイパーボディ 米原 21:00~21:45			W 定員30名 パワーエナジー MIZUHO 21:00~21:45			W ダンスフィット KEI 21:00~21:45	ベンチプレス 21:30~21:45							
21:30																		

【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。

【マークのご案内】
 W ...WEB予約専用のレッスンです。整理券の配布はございません。
 □ ...レッスン内容・担当者・時間が変更になっております。
 ● ...初心者の方におすすめのレッスンです。

【レッスン参加のご案内】
 ○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。
 ○途中入退場はご遠慮いただいております。

※WEB予約マークがないレッスンは当日参加可能です。事前のご予約は必要ございません。入場前の整列はご遠慮ください。また、整理券の配布はございません。