

Main lesson schedule grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and time slots (10:00, 11:00, 12:00, 13:00, 14:00, 15:00, 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00, 21:00, 22:00). Includes instructor names and class titles like '美姿勢ストレッチ', '成人スイミングスクール', 'ヨガ', 'ダンス', etc.

【エアロ ステップ】 ■はじめてエアロ30(30min) ウォーキングや簡単なステップで楽しくエアロビクスの基本をマスターするクラスです。 ■かんたんエアロ45(45min) 基本のステップを組み合わせ、アップテンポな曲にあわせて楽しむクラスです。 ■スマイルエアロ50(50min) 初級はマスターしたけれど、中級に行くにはちょっと...という方にはこちらのレッスンどうぞ！ ■チャレンジエアロ60(60min) 基本のステップから難しいステップまで刺激的なステップが盛りだくさん！体と頭をしっかりと使って楽しむクラスです。 ■はじめてステップ30(30min) 昇降運動の簡単な基本ステップをマスターするクラスです。 ■かんたんステップ45(45min) 基本ステップを組み合わせ楽しく脂肪燃焼させるクラスです。たくさんモモを使って下半身強化にも抜群です。

【ダンス】 ■FUNK (60min) フリースタイルのダンスです。カッコ良く楽しく踊れます！ ■フラダンス (45min) ハワイアンミュージックにあわせて楽しく踊るクラス。伝統的な踊りはカラダだけでなくココロもきれいにしてくれます。ココロとカラダの調和を感じて下さい。 ■バレエストレッチ (30min) バレエ独特のストレッチでしなやかなカラダを作りましょう。 ■バレエ (60min) バレエのストレッチから基本動作を含む独特の動きでしなやかなカラダづくりをしていきます。 ■太極拳 (75min) 中国古来の心身鍛錬を目標とした健康法で、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。
【トレーニング 調整系】 ■かんたんシェイプ (20min) お腹や上半身、下半身の引き締めトレーニングを行います。皆で全身をシェイプアップ!! ■操体法 (60min) 痛くないほかに身体を動かして、筋肉と骨格のバランスを整えるクラスです。「腰痛」や「肩こり」にお悩みの方に必見のクラスです。 ■健康体操 (30min) チューブやタオルを使って楽しく体を動かしましょう。激しい運動が苦手な方にオススメです！
【ヨガ ピラティス】 ■骨盤ヨガ (45min) ヨガのポーズで「骨盤の歪み」、「骨盤のずれ」を矯正していくクラスです。基礎代謝が高くなるのでダイエットや脂肪燃焼に効果抜群です！ ■ヒーリングヨガ (45・60min) 基本的なヨガの動作とストレッチを取り入れたクラス。リラクゼーション効果絶大です。 ■シェイプヨガ (60min) ゆっくりとした呼吸でカラダをリラックスさせ、ヨガの動作でカラダをシェイプアップします。 ■ピラティス (30・45min) 基本的なピラティスの動作を初めての方でもかんたんにできるクラス。みんなで体幹、インナーマッスルを鍛え引き締めましょう！ ■代謝UPヨガ[ANCA自律神経ケア] (60min) 基礎代謝をあげるヨガ。代謝があがることで、ダイエット効果、むくみ解消、冷え症解消などたくさんの効果が見込めます。自分のからだど向き合う時間を過ごしてみませんか？ ■陰ヨガ (45min) ゆっくりとした体の動きで、表面の筋肉を緩め、筋膜を伸ばしていくことで全身の柔軟性を高めることができます。
【水中エクササイズ】 ■アクア(30min) 簡単な基本ステップを組み合わせています。リズムに合わせて、たのしく体を動かしましょう。 ■アクアウォーク(15min) 水の特性を生かしながらの水中ウォーキングです。歩く基本動作から指導します。いろいろなバリエーションをたのしみましょう。 ■水中バレー(15min) ビーチボールを使いながら水中でバレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ！ ■マスターズ・水泳部 (30min) マスターズ大会出場を目指して行うレッスンです。初めて出られる方大歓迎！飛び込み練習も行います。
【レスミルズプログラム】 ■LES MILLS BODYPUMP (45・60min) 音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズをしています。老若男女、誰でもエンジョイ！シェイプアップへの世界一の早道!! ■LES MILLS BODYCOMBAT (45・60min) あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたエクササイズ。一体感のあるレッスンは最後まで楽しさ満載！ストレス発散しよう！ ■LES MILLS BODYATTACK (45min) 音楽を楽しみながら、シンプルなエアロビクスの動作を行なうグループエクササイズ。心肺機能向上&脂肪燃焼効果バツグン！シンプル動作でどなたでも楽しめます。 ■SH'BAM (45min) はじめての方でも楽しめる新感覚ダンスエクササイズ！バリエーションに合わせて、かんたんなステップや振り付けをします。みんなでダンスをたのしもう！！