

Main lesson schedule grid with columns for days (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and times (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 sub-columns for Studio and Pool.

【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。

【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!

【トレーニング 調整系】

■らくらくサーキット (20~30min) 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!!

【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。

【水中エクササイズ】

■はじめてアクア(30min) 初心者大歓迎! シンプルな動きで体を動かす、基本クラス。運動不足を解消しましょう。

【レスミルズプログラム】

LES MILLS BODY PUMP (30・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。



LES MILLS BODY COMBAT (30・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。体感のあるレッスンは最後まで楽しく満載! ストレス発散しよう!