

	月		火		水		木		金		土		日	
	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール
10:00														
11:00	定員20名 10:30-11:15 美姿勢 ストレッチ CHIE		10:30-11:30 リラックス ヨガ 本田		10:00-10:30 健康体操 Mei		10:30-11:15 ピラティス Mei		10:30-11:30 操体法 飯田	10:15-11:15 ヒーリング ヨガ CHIE	8:45-10:00 早朝成人 スイミング スクール (有料) 上級		9:00-10:15 ジュニアバレエ	
12:00	11:30-12:30 パワーヨガ Mei	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級	11:45-12:35 スマイル エアロ50 Mei	12:15-12:45 水泳部 木下	11:45-12:45 バレエ 教室 殊才	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 上級	11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ボディハンパ45 カニさん	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 上級	11:45-12:15 はじめて エアロ30 カニさん	11:30-12:30 フラダンス 久保田			10:25-11:10 かんたん エアロ45 栗原	
13:00	12:45-13:30 スマイル エアロ45 ハツシー	12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF	12:50-13:35 はじめての ストリートダンス45 Izumi	12:00-14:15 エクセレント スイミング スクール (有料) 初中級 上級	13:00-13:45 ズンバ ZUMBA マリリン	12:30-13:00 水中パレー STAFF	12:30-13:30 骨盤ヨガ みどり	12:30-13:00 はじめて アクア30 木下	12:30-13:30 週替わり レッスン 30~45 min STAFF	13:00-14:15 エクセレント スイミング スクール (有料) 初中級 上級	12:00-13:00 週替わり レッスン 45~60 min STAFF		12:00-13:00 週替わり レッスン 45~60 min STAFF	
14:00	13:45-14:05 ボディリセット20 カニさん		13:45-14:30 はじめて ステップ45 山森		14:00-14:45 かんたん エアロ45 YUTO		13:45-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 30 タイキ		13:30-14:30 週替わり レッスン 45~60 min STAFF	12:45-13:15 LES MILLS BODYPUMP ボディハンパ30 カニさん			13:15-14:15 週替わり レッスン 45~60 min STAFF	
15:00	14:15-15:30 太極拳 黒崎		14:45-15:45 代謝UP リンパ体操 山森		15:00-15:45 シェイプ ヨガ 和田森		14:30-15:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 マリリン		14:30-15:15 陰ヨガ Mei	14:15-15:15 FUNK 小坂			14:30-15:30 週替わり レッスン 45~60 min STAFF	
16:00											15:30-16:15 ヒーリング ヨガ 中山			
17:00														
18:00	17:30-18:30 ジュニア アイドル ダンス		17:00-18:15 ジュニア バレエ				17:00-18:15 ジュニア バレエ		17:30-18:45 ジュニア HIP HOP					
19:00														
20:00	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 たけちよ		19:30-20:00 はじめて エアロ30 カニさん	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級	19:30-20:15 定員20名 LES MILLS BODYPUMP ボディハンパ45 タイキ		19:30-20:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 たけちよ	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 上級	19:30-20:15 週替わりレッスン 45~30min スタッフ	19:00-19:45 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック45 たけちよ	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級			
21:00	20:30-21:15 ヒーリング ヨガ 中山		20:15-21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 フヤちゃん	20:45-21:15 水中パレー30	20:30-21:15 ピラティス Mei	20:30-21:00 マスターズ 柿沢	20:30-21:15 シェイプ ヨガ 神谷	20:45-21:15 水中パレー30	20:30-21:15 週替わりレッスン 45~30min スタッフ	20:00-20:45 週替わりレッスン 45min スタッフ				
22:00														

レッスン内容については別紙でお伝えします。

日曜プログラムに関してはレッスンの時間前・フロントにて掲示してはおります。ご理解・ご協力をお願い致します。

- 【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) 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ください。
 - スマイルエアロ50(50min) 初級はマスターしたけれど、中級にいくにはちょっと...という方にはこちらのレッパレエのストレッチから基本動作を含むレッスンへどうぞ!
 - はじめてステップ45(45min) 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ください。
 - バレエ (60min) 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。
 - ストリートダンス入門(60min) ジャンルを問わずダンスの基礎を中心としたクラスです。
 - ZUMBA(45min) ラテン音楽を中心に世界中の音楽で行うダンスプログラムです。
- 【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!!
 - 操体法 (60min) 痛くないほうに身体を動かして、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!
 - 代謝UPリンパ体操 (60min) 棒踏みや誰にでもできる簡単な体操でリンパ(老廃物)の流れを良くし、代謝もアップしていくクラスです。お疲れの解消便秘の改善、シェイプアップにもオススメです!
- 【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こなせるクラス。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!
 - 陰ヨガ(45min) ゆっくりとした動きで、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】**
 - 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。
 - アクアウォーク(30min) 水の特性を生かしながら水中ウォーキングです。歩く基本動作から指導します。いろんなバリエーションをたのしみましょう!
 - 水中パレー(30min) ビーチボールを使いながら水中でパレーボールをします。ストレス解消にもどうぞ!
 - 水泳部 (30min) クロールや背泳ぎなどを、ゆっくり泳げるようになりたい方や大会出場を目標にされている方など、たくさん泳ぎたい方のクラスです。
 - マスターズ (30min) 速く泳げるようになりたい方や大会出場を目標にされている方など、たくさん泳ぎたい方のクラスです。
 - アクアシェイプ (30min) 水泳部(浮き棒)を使い、水の特性を活かしたストレッチ・運動になります。関節への負荷が軽いのでどんな方でも参加できます!
- 【レスミルズプログラム】**
 - LES MILLS BODYPUMP (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。若者男女、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 (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。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 (30・45・60min) 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。
 - LES MILLS DANCE (30・45min) 動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもオススメ。また性別問わずかっこよく踊ることができるような振り付けが多い! ジャズ、コンテンポラリーダンス、ラテン、モダンなど様々なジャンルのダンスからインスピレーションを受け、ムーブメントとテクニックに焦点を当てたこのプログラムは、ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人やダンスが好きなおの方に最適です。
 - テクニク (15min) レッソンの動きをインストラクターに直接見てもらえるクラスです。参加は自由です。レッスン前に個別に指導を受けたい方におすすめです。

※ご案内申し上げます。スタジオプログラムが月の途中で変更になる可能性がございます。またご案内させていただきます。お手数ではございますが、ご理解ご了承の程よろしくお願い申し上げます。