

	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	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級	10:30-11:30 リラックス ヨガ 神谷		10:45-11:30 ピラティス Mei	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 上級	10:30-11:15 かんたん エアロ Mei	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 上級	10:30-11:30 操体法 飯田	11:00-12:15 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級	10:15-11:15 ヒーリング ヨガ CHIE		9:00-10:15 ジュニアバレエ	10:25-11:10 かんたん エアロ45 栗原
12:00	11:30-12:30 パワーヨガ Mei	12:30-13:00 アクアシェイプ STAFF	11:45-12:35 スマイル エアロ50 Mei	12:15-12:45 水泳部 STAFF	11:45-12:45 バレエ 教室 殊才		11:30-12:15 定員20名 11:30-12:15 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 カニさん	12:30-13:30 骨盤ヨガ みどり	11:45-12:15 はじめて エアロ30 カニさん	12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん	11:30-12:30 フラダンス 久保田	11:30-12:15 定員20名 11:30-12:15 美姿勢 ストレッチ CHIE	12:00-12:15 日曜プログラム スタジオ前・フロント に関するお知らせ レッスン時間の変更 の場合同様に 掲示します。 ご理解・ご協力 をお願いします。	
13:00	12:45-13:15 はじめてステップ30 Mei		12:50-13:35 はじめての ストリートダンス 13:35-13:50 応用15 Izumi	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	13:00-13:45 ズンバ ZUMBA マリリン		13:45-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 フヤちゃん	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	12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん	13:00-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー		12:30-13:15 12:30-13:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 カニさん	13:00-13:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー	13:30-14:15 13:30-14:15 おまかせ プログラム きよびー
14:00	13:30-14:00 定員20名 13:30-14:00 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット30 カニさん		14:00-14:20 らくらく サーキット20 カニさん		14:00-14:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 フヤちゃん		14:30-15:15 LES MILLS DANCE レスミルズダンス45 マリリン		13:45-14:15 HIPHOP CHIE	14:30-15:20 陰ヨガ Mei		14:15-15:15 FUNK 小坂	14:30-15:30 おまかせ プログラム きよびー	
15:00	14:15-15:30 太極拳 黒崎		14:40-15:40 骨盤 調整ヨガ Mei		15:00-15:45 シェイプ ヨガ 和田森						15:30-16:15 ヒーリング ヨガ 中山			
16:00														
17:00														
18:00	17:30-18:30 ジュニア アイドル ダンス (有料)		17:30-18:45 ジュニア バレエ (有料)				17:00-18:15 ジュニア バレエ (有料)		18:00-19:15 ジュニア HIP HOP (有料)				18:00-19:15 ジュニア HIP HOP (有料)	
19:00			19:00-19:45 定員20名 19:00-19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 きよびー	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 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 フヤちゃん		19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 上級	19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 カニさん	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 上級		18:45-20:00 LES MILLS BODYATTACK ボディコンバット ボディコンバット60+ テクニククラス たちちよ	19:15-20:30 成人 スイミング スクール (有料) 初中級 上級	
20:00	19:20-20:10 かんたん エアロ+α Mei		20:00-20:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 きよびー		20:30-21:15 ピラティス Mei		20:30-21:15 シェイプ ヨガ 神谷		20:30-20:50 ボディリセット20 カニさん					
21:00	20:30-21:15 ヒーリング ヨガ 中山		21:00-21:30 定員15名 21:00-21:30 LES MILLS CORE レスミルズ コア30 きよびー	20:45-21:15 水中バレー30										
22:00														

【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スヘンまでどうぞ!

■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には欠かせません。

■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。音楽とダンスを楽しむことがメイン!未経験の方も大歓迎!楽しく踊りましょう!おススメです!

■はじめてのストリートダンス(45min)  
リズムトレーニングや基礎中心のクラスです。音楽とダンスを楽しむことを大切にしています。ダンスをやったことが無い方にもおススメです。楽しく踊りましょう!

■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)  
神楽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!

■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、水の特性を活かしたストレッチ・運動になります。関節への負担が軽いのでどんな方でも参加できます!

【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!

■水中バレー(30min)  
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!

■水泳部(30min)  
クロールや背泳ぎを、ゆっくり泳げるようになり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指されている方など、たくさん泳ぎたい方のクラスです。

■アクアシェイプ(30min)  
活かしたストレッチ・運動になります。関節への負担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きます。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(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め満載!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ので、ダンス初心者にもおススメ。また性別問わず楽しく踊ることができるといえ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。

■LES MILLS CORE(30・45min)  
チューブやプレートなどの道具を使った動きからクランチやホバーといった自重トレーニングで体幹および周辺の筋肉を鍛えるプログラムです。誰でもチャレンジできますので、一緒に達成感を味わいましょう!

■テクニク(15min)  
レッス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。