

《プログラム内容詳細》

土曜日				日曜日			
スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール	スタジオA	スタジオB	フリースペース	プール
	8:30 卓球						
	9:30		9:10~10:10 ●ジュニア水泳 30級~17級				
10:00~11:00 リラックス・ヨガ 60 石津 智子	10:00~11:00 太極拳 60 中野 賢一		10:15~11:15 ●ジュニア水泳 30級~6級	10:45~11:30 ZUMBA 菊池 よし子	10:40~11:40 バレエ 60 清水 美帆		10:15~11:15 ●ジュニア水泳 21級~6級
11:15~12:00 エアロ初級 45 山田 清美	11:20~12:05 FIGURE 8 45 Megg		11:20~12:20 ●ジュニア水泳 30級~6級	11:50~12:35 バレトン 45 こなみ	12:00~12:45 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり		11:20~12:20 ●ジュニア水泳 15級~特級
12:20~13:20 ステップ中級 60 山田 清美	12:30~13:15 ボディコンディショニング 45 久我 亜矢子		12:30~13:30 スイム 初級・中上級	12:50~13:35 BOKWA 45 Sae	13:10~13:55 ピラティス 45 小坂 恵美		12:30~13:30 スイム 中級・上級
13:45~14:30 LES MILLS BODYPUMP 45 白田 智之	13:40~14:25 アクティブ・ヨガ 45 足立 かおり		13:40~14:10 アクア30 山田 清美	14:00~14:50 協奏シェイブボクシング 50 堀 勇二	14:10~14:55 リラックス・ヨガ 45 小坂 恵美		
14:50~15:35 LES MILLS BODYCOMBAT 45 足立 かおり	15:00~15:45 ピラティス 45 伊賀 真奈美		●ジュニア水泳 21級~特級	15:05~15:50 LES MILLS BODYATTACK 45 黒川 直也	15:10~15:55 フラダンス 45 今川 美枝		
16:00~16:45 LES MILLS BODYSTEP CLASSIC 45 柳田 有希	16:00 卓球		●ジュニア水泳 21級~特級	16:10~17:10 LES MILLS BODYPUMP 60 丸山 晃央	16:10		
17:05~17:50 リラックス・ヨガ 45 YOSHI				17:30~18:00 LES MILLS CXWORX 若木 健志	卓球		
18:10~19:10 ヒップホップ 60 SUKE				18:15~19:00 ZUMBA アキ			
19:30~20:15 LES MILLS BODYCOMBAT 45 白田 智之			19:15~20:15 フィンスイム		卓球		
	20:30						

【エアロビクスプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
エアロ初級	30 45	★ ★★	45	30	エアロビクスが初めての方にオススメのクラスです。エアロビクスの基本の動きをゆっくりマスターして頂けるクラスです。
エアロ中級	45	★★★	45		エアロビクスに少し慣れ、更に体カアップを目的とされる方向けのクラスです。
ステップ初級	30 45	★ ★★	35	20	ステップが初めての方にオススメのクラスです。ステップの基本の動きをゆっくりマスターして頂けるクラスです。
ステップ中級	45 60	★★★ ★★★★	35		ステップに少し慣れ、更に体カアップを目的とされる方向けのクラスです。
BOKWA	45	★★★	45		アルファベットや数字をなぞったステップ動作を組み合わせた、最新の音楽に合わせて行うカーディオダンスエクササイズです。

【格闘技プログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
協奏シェイブボクシング	50	★★★	45	30	パンチ動作を中心に行う、格闘技クラスです。キックの動作はありません。
ファイティング	45	★★★	45	30	パンチやキック、空手など、様々な格闘技の動作を取り入れたクラスです。

【ダンス&カルチャープログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
ZUMBA	45 60	★★★ ★★★★	45	30	初めての方にオススメのクラスです。音楽を楽しみながら身体を動かします。実施時間により、中級・上級に分けられます。ZUMBAインストラクターは動きの指示を身振り手振りでのみで行うクラスとなります。
FIGURE 8	45	★★★	35	25	ラテンのリズムに合わせて行うダンスエクササイズ。初めての方にもオススメのクラスです。
ヒップホップ	45 60	★★★ ★★★★	45	30	ヒップホップの基本の動きと簡単な振り付けを行うクラスです。
リズムダンス	45	★★★		30	様々なダンスのリズムに合わせて、シンプルなおもしろい、シェイプアップにも効果的なクラスです。
ベリーダンス	45	★★★		30	エジプトの民族舞踊の基本的な動きを音楽に合わせて踊るクラスです。
フラダンス	45	★★		30	フラダンス(ハニオロハ)の基本的な動きを音楽に合わせて踊るクラスです。
バレエ	45 60	★★ ★★★	25	20	クラシックバレエの基本的な動きと簡単な振り付けを行うクラスです。
バレトン	45	★★★	35	25	バレエ・ピラティス・ヨガ・フィットネスを組み合わせたエクササイズです。
太極拳	60	★★★		30	太極拳(24式)の動作を行うクラスです。

【リラックス&リカバリープログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
リラックス・ヨガ	30 45 60	★ ★★ ★★★	50	35	ストレッチ的なヨガのポーズを中心に、ゆっくりと呼吸と共に身体をほぐしていくクラスです。ヨガがはじめての方にオススメのクラスです。
アクティブ・ヨガ	45 60	★★★ ★★★★	50	35	様々なポーズを流れて合わせて行うパワー系のヨガクラスです。筋力や柔軟性、バランス力を高めたい方にオススメのクラスです。
ピラティス	45 60	★★★ ★★★★	50	35	呼吸と身体を連動させながら、インナーマッスルを鍛えるクラスです。
骨盤エクササイズ	45	★★	50	35	骨盤周りの筋肉をほぐし、骨盤を正しい位置に矯正、調整していくクラスです。
ボディコンディショニング	45	★★	50	35	インナーマッスルへの刺激を高めるようなエクササイズを行い、身体バランスを調整していくクラスです。

【レスミルズプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
LES MILLS BODYPUMP	45 60	★★★ ★★★★	35		専用のプラスチックバーベルを使い、音楽に合わせて行う筋力トレーニングのクラスです。プレートの重さを調節することで強度を自由に変わります。
LES MILLS BODYCOMBAT	45 60	★★★ ★★★★	40		ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳などの動きを音楽に合わせて行う格闘技系のクラスです。
LES MILLS BODYATTACK	45 60	★★★ ★★★★	40		シンプルかつダイナミック、ハイインパクトを中心としたエアロビクストレーニングのクラスです。
LES MILLS SH'BAM	45	★★★		25	動きがとてシンプルでダンスエクササイズです。ダンス経験がなくても楽しく参加することができるクラスです。
LES MILLS BODYSTEP CLASSIC	45	★★★	35		高揚する音楽に合わせて、調節可能なステップ台を使った、シンプルでアスレチックなステップエクササイズです。
LES MILLS CXWORX	30	★★	35	20	強い身体を作るために欠かせない体幹周りの筋肉を鍛えるプログラムです。

【ショートプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
ラジオ体操	15	★			ラジオ体操第1・第2を音楽に合わせて行います。
キュットとお腹	15	★	フリースペース 18		自重を利用してトレーニングを行うクラスです。
ストレッチ	30	★	フリースペース 18		全身をゆっくり伸ばしていくクラスです。
ストレッチマシンサーキット	40	★	ストレッチマシンスペース 10		ストレッチマシンを使い、身体を伸ばしていくクラスです。

【トータルフィットネス】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			A	B	
トータルフィットネス	60	★		25	前後15分ストレッチ・30分筋力トレーニングの全身を使ったトータルトレーニングです。初めての方にもオススメのクラスです。

【登山部】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			フリースペース		
登山部	60	★★	部員制		登山に必要な筋力トレーニングをしていくのが登山部です。ご興味のある方はトレーナーまでお声がけください。入部お待ちしております！！

【プールプログラム】

プログラム名	時間	レベル	定員		内容
			プール		
アクア	30 45	★★ ★★★	30		水の特性を利用しながら、音楽に合わせて水中運動を行うクラスです。
アクアウォーキング	30	★	30		水の特性を利用しながら、水中歩行を行うクラスです。
バランスボール	30	★★	15		プールサイドでバランスボールを使って、身体のバランスを整えるクラスです。

《ご注意》

- * 祝日は、特別プログラムとなります。
- * プログラム 及び、レッスン担当者は、変更になる場合があります。
- * GW・8月中旬・年末年始・1/1 休日は、プログラム変更になる場合があります。
- * ★ は初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスとなります。
- * ☆ は、プログラム開始5分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
- * 下記のプログラムは開始時間以降の参加はご遠慮ください。
- * 「ストレッチ」・「ヨガ」・「骨盤エクササイズ」・「ボディコンディショニング」・「ピラティス」・「バレエ」・「ステップ」・「FIGURE 8」・「キュットとお腹」・「ボディパンプ」・「ボディコンバット」・「ボディアタック」・「シバム」・「ボディステップ」・「CXWORX」
- * 健康上、プールプログラムは開始10分以上経ってからの参加はご遠慮ください。
- * ●印のスクールは別料金となります。
- * ■印は、プールを全面貸切とさせていただきます。
- * 定員になった場合、参加できませんのでご了承ください。
- * スタジオプログラムに参加する際、整髪料・香水等の香りの強いものはご遠慮ください。
- * マットやステップ台を使うレッスンにおいて、他のお客さまの場所とりにあたる行為はおやめください。
- * 危険ですので、飴やガムを食べながらのスタジオプログラム参加はご遠慮ください。
- * フリースペースで行うクラスの定員は、18名とさせていただきます。
- * 登山部は部員制となっております。入部希望のお客さまはトレーナーカウンターまたはトレーナーまでお尋ねください。

整理券配布について

整理券マークのついたクラスは事前に整理券を配布いたします。
朝最初のクラスは、**レッスン開始45分前**・その他のクラスは**レッスン開始30分前**にスタジオ前にて配布いたします。