

2025.10~

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE

健康ライフプラザ フィットネスジム

⌘ 有料スクール

★ SMILE スマイルプログラム(初心者対象)

□ WEB予約対象プログラム

DAY TIME	月	火	水	木	金	土	日	DAY TIME
9:00	スタジオ		スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:00
	ラジオ体操 9:40~9:50		ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50	ラジオ体操 9:40~9:50			
10:00			ストレッチ 15 10:00~10:15 ★ SMILE	ダンスエアロ 45 10:00~10:45 [三宮 慶祐]	エアロビクス 入門 10:00~10:30 [吉宗 真里]	ストレッチ 15 10:00~10:15 ★ SMILE		10:00
	エアロビクス レベル1 10:00~10:45 [和田 寛子]		ヨガ 45 10:30~11:15 [川口 伸枝]		楽ヨガ~RAKU YOGA~ 10:45~11:15 [吉宗 真里]	ZUMBA 10:30~11:15 [niromi]		
11:00	TAIKAN 11:00~11:30			イスヨガ 11:00~11:45 [Fumi]		ヨガ 45 11:30~12:15 [kazue]		11:00
			イス体操 ★ SMILE 11:30~12:00		ウェーブストレッチ 30 11:30~12:00 [吉宗 真里]			
12:00	楽ヨガ~RAKU YOGA~ 11:45~12:15		TAIKAN 12:15~12:45	歌謡ヒットダンス 12:00~12:30		エアロビクス 入門 12:30~13:00		12:00
				楽ヨガ~RAKU YOGA~ 12:45~13:15				
13:00	ヨガブラーナ 45 12:30~13:15 [澤野 恵]		ZUMBA 13:00~13:45 [白須 秀一]	ひきしめお腹 15 ★ SMILE 13:30~13:45		爽快棒 ★ SMILE 13:15~13:35		13:00
					爽快棒 ★ SMILE 13:00~13:20			
14:00	歌謡ヒットダンス 13:30~14:00			エアロビクス レベル1 14:00~14:45 [中尾 朱里]	TAIKAN 13:30~14:00			14:00
			ウェーブストレッチ 45 14:00~14:45 [中尾 朱里]		ヨガブラーナ 45 14:15~15:00 [田中 友美子]			
15:00	ボルドーブラ 14:15~15:00 [中尾 朱里]							15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
19:00								19:00
20:00	ステップ レベル1 19:15~20:00 [竹内 勇]		ヨガブラーナ 45 19:15~20:00 [屋良 朝樹]	ZUMBA 19:30~20:15 [白須 秀一]	ヨガスクール ⌘ 19:00~20:00 [Fumi]			20:00
20:30								20:30

休館日

WEB予約について
※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。

スタジオプログラム注意事項
※内容を確認していただき目的や体力に合わせてご参加ください。
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。スタッフまでお問い合わせください。
※祝日のスケジュールはその曜日の16:30までに終了するプログラムを実施します。
※担当者の記載がないプログラムはスタッフが担当します。
※都合により実施内容・インストラクターの変更や休講となる場合がございます。
※プログラムの代行情報は店舗掲示をご確認ください。
※プログラムの途中参加、および体調不良・水分補給以外での途中退場は身体に過度な負担をかける場合がございます。
※スタジオへはスタッフ・インストラクターの案内に従ってご入場ください。
※水分補給はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

2025.10～

グループエクササイズ
タイムスケジュール

TIME SCHEDULE プログラム 内容

SMILE スマイルプログラム <small>初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。</small>			
プログラム名	時間	内容	対象
ストレッチ	15分	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上につなげます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ボール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	15分	リズムにあわせて腹筋運動を行います。引き締まった腹筋を目指しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
イス体操	30分	イスに座りながら安全に楽しく筋トレやストレッチなどを行います。	😊

STUDIO	プログラム名	時間	内容	対象
	エアロビクスプログラム			
	エアロビクス 入門	30分	エアロビクスの入門プログラム。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。ジョギングやジャンプ動作は行いません。	😊
	エアロビクス レベル1	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。シンプルな動きで全身を動かして、脂肪燃焼や心肺機能向上を目指します。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★
ステッププログラム				
	ステップ レベル1	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
ダンス系プログラム				
	ダンスエアロ	45分	エアロビクスの動きにさまざまなジャンルのダンス要素を加え、よりダンスな動きを楽しめます。	★ 以上
	ボルド・ブラ	45分	ダンスとバレエをベースにした新感覚のダンス系姿勢改善プログラム。洗練された音楽に身を任せて、優雅に動きます。	😊
	ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラム。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★ 以上
	歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム				
	TAIKAN	30分	ピラティスマethodをベースとしたオリジナルエクササイズにより、「体幹」を意識し、姿勢が整う変化を「体感」するプログラムです。	😊
ヨガ系プログラム				
	楽ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	ウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくする初心者向けヨガクラスです。	😊
	ヨーガ	45分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラム。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	😊
	ヨガブラーナ	30分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★
	ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★ 以上
	イスヨガ	45分	イスで身体をサポートしながら行うヨガです。身体への負担が少なく、どなたでも安全にご参加いただけます。	😊
調整系プログラム				
	ウェーブストレッチ	30分 45分	ウェーブストレッチリングを使用し、「ゆるめる・ほぐす・強化する」を体感しましょう。	😊
体操系プログラム				
	ラジオ体操	10分	おなじみの音楽にあわせて身体を動かします。	😊

SCHOOL

有料スクール

きめ細やかなアドバイスが行き届くスタジオでの定員制スクールです。様々なジャンルからお好みに合わせてお選びください。詳細は店舗ホームページ・館内掲示をご覧ください。
※別途お申し込みが必要となります。

★ 初級者 😊 全ての方向けプログラム