

女性限定プログラム

整理券配布のプログラム

有料スクール

スマイルプログラム(初心者対象)

新しいプログラム

Table with columns for DAY, TIME, and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日). Each cell contains program details like '大スタジオ (フィットネス)', '小スタジオ (ワークアウト)', 'プール (20m)', 'キッズスイミングスクール', and specific times and instructors. Includes a '休館日' (Closed) section for Thursday.

グループエクササイズ注意事項
※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。
※祝日のスケジュールは、その曜日の18:30までに終了するレッススが最終となります。
※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。
※プログラムの代行情報は店舗掲示でご確認ください。
※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。
※イベントや有料教室などのお知らせにつきましては、館内掲示にてご案内いたします。
■スタジオ
※床や備品についた汗は備え付けのペーパータオル・モップ等でお拭きください。
※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。
※携帯電話はマナーモードに設定ください。
※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。
※スタジオ開放は、私物の持ち込みはご遠慮いただいております。備え付けのツールをご利用ください。
※タオルやシューズでの場所取りはご遠慮ください。
■プール
※プールプログラムご利用の際は、スイミングキャップを必ずご着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようご注意ください。
※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
※ロッカーキーバンド・結婚指輪(外れないもの、石付きでないもの)以外は必ず外してご利用ください。
※眼鏡をかけてのご利用は、歩行コース・ジャグジー・プールおよびウォーキングレッスン時に限らせていただきますのでご了承ください。(眼鏡には安全のため、必ず落下防止バンドを装着してご利用ください。)

※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。

2026.4～ 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
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ポール)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。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	☺
ひきしめお腹	20分	リズムに合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。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	☺
水中ウォーク	30分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使いましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	☺
ひきしめ水中ウォーク	30分	水の特性を存分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょう。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	☺
NEW 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。	☺

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO			
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。	★
エアロビクス レベル2	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。ジョギングやジャンプ動作を行うこともあります。	★以上
ステッププログラム			
ステップ 入門	30分	ステップ台に慣れるプログラム。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。	★
ダンス系プログラム			
リトモス	45分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるプログラム。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★以上
ボルド・ブラ	30分 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
かんたんストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★以上
ラテンエアロ	45分	エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。ラテンミュージックにあわせて楽しみましょう。	★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。	☺
週替わりプログラム	30分	週ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。	☺
格闘技系プログラム			
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディメイキング	45分	ダンベルやギムニクボールなどを使用し、筋コンディショニングを行います。	☺
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせて、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です。	★以上
SHIRITレ	30分	専用バンドを使用し、理想的な“美尻”を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。	女性限定
TAIKAN	30分	ピラティスメソッド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	小さなボールや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。(週によって、使用ツールが変わります)	☺
ヨーガ	30分 45分 60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

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO			
調整系プログラム			
骨盤リセットエクササイズ	45分	インナーマッスルをほぐし、整った骨盤を目指します。腰痛・肩こり・冷え性などの改善やトレーニング効果向上が期待できます。	☺
マツサイエンス	45分	ヨガとダンスセラピー、フィットネスを融合したプログラムです。心と身体の呼吸を調和させ、身体全体のコンディショニングを整えます。	☺
ウェーブストレッチ	45分	ウェーブリングを使用し、「ゆるめる・ほぐす・強化する」を体感しましょう。	☺
カルチャー系プログラム			
太極拳	60分	ゆっくりとした全身運動で血行を促進させ、ストレスやコリ解消を目指します。	☺
ルーシーダットン	45分	タイ古来から伝わるストレッチで、独特な呼吸方法を用いて、体内温度を高める仙人体操です。	☺
フラダンス	45分	フラダンスの基本動作からはじめ、振り付け動作まで行います。	☺
体操系プログラム			
からだ充実体操	5分	「認知機能」「バランス能力」「骨盤底筋」など年齢による機能低下の予防・改善を目的とします。ラジオ体操の特徴を活かし、関節や筋肉を大きく活動させる体操です。	☺
バランスコーディネーション	45分	簡単なストレッチや関節ほぐし、筋力トレーニングを通して体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えることを目的としたプログラムです。日常生活動作の改善、メンタルの改善、可動域の回復など機能面においてその効果を期待できます。	☺
コアトレーニング	45分	小さなボール(ギムニクボール)やストレッチボールなどを使って、コアトレーニングを行います。身体のバランスを整えることで、お腹のトレーニングと全身の機能改善を目指します。	☺

プログラム名	時間	内容	対象
POOL			
アクアプログラム			
アクアビクス 入門	30分	アクアビクス(音楽に合わせて行う水中でのエクササイズ)の入門プログラム。水慣れ動作からはじめます。	☺
ミットアクア	30分	アクアミット(水中手袋)を使用した、水中エクササイズ。アクアミットを使用することで水の抵抗が大きくなり、運動効果もアップします。	★
スイミングプログラム			
すいすい週替わりスイム	30分	泳ぎのコンピネーション習得を目標としたクラス。週ごとに泳法が変わります。	☺

★ 初級者 ☺ 全ての方向けプログラム 女性限定プログラム NEW 新しいプログラム