



▶ バーチャルプログラム

女性限定プログラム

WEB予約対象プログラム

大人スクール

スマイルプログラム(初心者対象)

FREE は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

DAY TIME	月				火				水				木	金				土				日				DAY TIME																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
10:00																	8									10:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
11:00	ステップ レベル2 10:30～11:15 〔倉田 三恵〕	からだ充実体操 10:20～10:25	キッズスイミング	6	エアロビクス レベル1 10:20～11:05 〔田中 京子〕		8		ヨーガ 60 10:30～11:30 〔大野 美花〕	エアロビクス レベル1 10:20～11:05 〔REIKO〕	キッズスイミング	5		エアロビクス レベル2 10:30～11:15 〔胡内 祐樹〕	ストリートダンス 45 10:30～11:15 〔Maya〕	キッズスイミング	5	ヨガブラーナ 45 10:20～11:05 〔富松 純〕	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 10:30～11:00 【◎格闘技】11:00～ レスミルスコア 15	4		エアロビクス 入門 10:45～11:15 〔福田 ひとみ〕	11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
12:00	ボディパンプ 30 11:40～12:10	エアロビクス レベル2 11:30～12:15 〔倉田 三恵〕	週替わりスイム 30 11:45～12:15	5	ボルド・ブラ 11:20～12:05 〔中嶋 美晴〕	【◎格闘技】 レスミルスコア 30 11:20～11:50	キッズスイミング	5		リトモス 12:00～12:45 〔華西 史子〕	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 12:15～12:45	週替わりスイム 30 12:15～12:45	6	リトモス 12:40～13:25 〔角田 かおり〕	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 12:45～13:15 〔上地 晶子〕	週替わりスイム 30 12:50～13:20	4	BAILA BAILA 12:40～13:25 〔RISA〕	【◎体幹】 レスミルスコア 30 12:45～13:15	5		エアロビクス レベル2 11:45～12:30 〔安藤 由美〕	ヨガオリジナル 60 11:30～12:30 〔大野 美花〕	キッズスイミング	3	12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

※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

📖 入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方向けプログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
まずコレ	15分	ジムエリアなどで行う初心者向けのプログラムです。はじめてでも安心してご参加いただけます。実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。※予約不要	📖

😊 スマイルプログラム 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。			
プログラム名	時間	内容	対象
ストレッチ	20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(ストレッチ用ポール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをの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。	😊

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。	★
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。	★
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。	★
ステップ レベル2	45分	ステップの基本動作に慣れた方向け。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指します。	★以上
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	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
BAILA BAILA	45分	地中海をイメージし、ラテン系の音楽に合わせてダンスを楽しむプログラム。シンプルな振り付けなので、初心者でも気軽にご参加いただけます。	★
ストリートダンス	45分	ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。	★★以上
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			
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせ、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	20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	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	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
ヨガオリジナル	60分	呼吸やヨガニードラ(リラックスへと導く瞑想法)を使い内面から癒して心身を緩めていくクラスです。関節をほぐして身体を柔軟にし楽しみながらポーズをキープしていきます。	😊
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切にし、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	😊
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。	😊

バーチャル 映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。			
プログラム名	時間	内容	対象
ボディバランス	30分	柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。	😊
レズミルズコア	15分 30分	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。	😊
ボディコンバット	30分	格闘技の動作を使用した全身ワークアウトです。心肺機能の強化を目指します。	😊
レズミルズグリット	30分	心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。	😊
ボディアタック	30分	心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上を目指し、楽しみながら取り組めるワークアウトです。	😊
レズミルズダンス	30分	最新のダンスムーブを使ったカーディオワークアウトです。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
アクアビクス 入門	30分	アクアビクス(音楽にあ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。	😊
アクアオリジナル	30分	担当インストラクターによるオリジナルクラス。アクアビクスの楽しさを存分に味わいましょう。	★
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽にあわせて水中エクササイズを楽しみます。	★
スイミングプログラム			
週替わりスイム	30分	泳ぎのコンビ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。	😊
マスターズ初中級	45分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★以上
スイムトレーニング	30分 45分	泳力向上を目指します。 ※トレーニングメニューの提供のみで、スタッフによる指導はございません。	★★以上

大人スクール	
きめ細やかなアドバイスが行き届くプール・スタジオでの定員制スクールです。パーソナルからグループエクササイズまで、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る有料スクールです。	

★ 初級者 ★★ 中級者 😊 全ての方向けプログラム 🌸 女性限定プログラム