



▶ 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・少人数制スクール

★ 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。

Main schedule table with columns for Day (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and Time (10:00 to 23:30). Includes program names like 'ラジオ体操', 'エアロビクス', 'ヨガ', 'ZUMBA', 'ボディアタック', and 'キッズスイミング'. Includes icons for gender restrictions and program types.

休館日

まずコレについて
ジムのストレッチスペースなどで、マットの上でできる運動を、スタッフと一緒に行う初めての方向けのプログラムです。

まずコレ実施予定

Table showing 'まずコレ実施予定' (First of these implementation schedule) with columns for Day (月曜日, 水曜日, 木曜日, 金曜日, 日曜日) and Time (11:30~11:45, 15:00~15:15).

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。
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10:00以降にスタートし、17:30までに終了するプログラムを実施します。なお特別プログラム等への変更もございまして、館内掲示をご覧ください。
また、祝日のラジオ体操は実施いたしません。
※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ホームページでご確認ください。
※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ためにご遠慮ください。(バーチャルプログラム除く)
※開催スタジオ・内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。
※スタジオ開放はセミナーイベント等に使用させていただきます。

※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	

SMILE 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。	
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。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
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めます。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。	★
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	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	30分 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。	★
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1990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。	
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	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。	
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			
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。	
整ヨーガ ～SEI YOGA～	45分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガプログラムです。	
リメイクヨガ	45分	ヨーガの心地よさを感じながら、骨盤調整・ボディメイク・デトックス効果が期待できる美容系ヨガプログラムです。	
ヨガプレーナ	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			
バランス トレーニング	45分	インナーマッスルを鍛えて体の軸を作っていきます。身体のバランスを整えて膝痛や腰痛予防も期待できます。	
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。	
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切に、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			
ラジオ体操	5分	おなじみの音楽にあわせて身体を動かします。	

VIRTUAL			
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、運動を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
POOL			
アクアプログラム			
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。	★
ミットアクア	45分	アクアミット(水中手袋)を使用し、水の特性を利用したさまざまな動きに挑戦し、筋力アップ・体力アップを図ります。	★ 以上
スイミングプログラム			
月替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目標としたクラスです。月ごとに泳法が変わります。	★ 以上
マスターズ	30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	45分 60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

SCHOOL	
大人スクール・少人数制スクール	
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。	

入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方の方向けプログラム ★ 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