



▶ バーチャルプログラム

女性限定 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・パーソナルスクール

★ SMILE 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 22:00). Includes program names like ZUMBA, ヨーガ, and 大人スクール, along with instructor names and room numbers.

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16:45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せ...

※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。

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
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。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	15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。	😊
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。	😊
スタッフオリジナル	30分	週ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムが楽しめます。	😊

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。	★
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
ポル・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
ストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせ、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
ジャズダンス	45分	音楽に合わせてジャズダンスの振り付けを行います。	★以上
ラテンダンス	30分	ノリの良いラテンミュージックに合わせて、楽しく身体を引き締めましょう。ラテン特有の身体の使い方を練習後、簡単な振付を行います。初めての方も安心してご参加ください。	★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。	👩
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	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
体操系プログラム			
ラジオ体操	5分	おなじみの音楽に合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
レズミルズバー	30分	バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。	😊
ボディバランス	15分 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。	😊
シバム	30分	楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです。パーティーソングにのり、シンプルなダンスの動きを行います。	😊
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。	😊

POOL

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。	😊
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽に合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			
はじめてプール	30分	顔を水につけること・もぐること・浮くこと・立つことからはじめます。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	😊
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	😊
はじめて平泳ぎ	30分	少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	★
はじめてバタフライ	30分	少し泳ぎに慣れた方がバタフライの基本動作を身につけていくクラスです。	★以上
マスターズ	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
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。	😊

SCHOOL

大人スクール・パーソナルスクール

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