



▶ 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。

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, エアロビクス, and pool activities. Includes a '休館日' (Closed Day) column for Thursdays.

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。
※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。
※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。
※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ご遠慮ください。(バーチャルプログラム除く)
※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ので、館内掲示をご覧ください。
※開催スタジオの内容・時間帯は、都合により変更となる場合がございます。
※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。
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、スタッフと一緒に初めの方のためのプログラムです。
実施時間、実施内容は館内掲示をご確認ください。※予約不要
サーキットプログラムについて
3種類のカーディオマシンを順番に行う20分の少人数制プログラムです。
実施時間、実施内容は館内掲示をご確認ください。※予約不要

※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	🍃
サーキットプログラム	20分	3種類のカーディオマシンを使用した20分のプログラムです。アップライトバイク、アセントレーナー、クライムミルを順番に使用します。初心者の方からトレーニング経験者の方まで、自分のペースに合わせてご参加いただけます。定員6名の少人数制プログラムです。実施場所、実施時間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
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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	20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。	😊
ひきしめ水中ウォーク	20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。	★
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	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。	★
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
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、簡単な振り付けを行います。初めての方で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	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			
ヨーガ	30分 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。	😊
整ヨガ ~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。	😊
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。	★

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO 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
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	心肺機能高め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
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・立つことから始めます。どなたでも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。	😊
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。月ごとに泳法が変わります。	😊
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

SCHOOL 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。	

🍃 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