



▶ 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・FitBuddy ★ 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	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	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	
9:00																											9:00
10:00				6																							10:00
11:00	SHIRITレ 20 10:35～10:55 【早川 訓子】	月替わりプログラム 10:50～11:10	ベビースイミング スクール	4																							11:00
12:00	ヨガブラーナ 45 11:15～12:00 【早川 訓子】	週替わり プログラム 30 11:25～11:55 【坂根 綾】	アクアピクス 入門 11:25～11:55 【坂根 綾】	3																							12:00
13:00	かんたん ストリートダンス 45 12:20～13:05 【TOMO】	有料スクール FitBuddy 12:15～13:15	大人 スイムスクール 12:00～13:00	5																							13:00
14:00	ZUMBA 13:25～14:10 【TOMO】	ストレッチ 20 13:50～14:10 【屋良 朝樹】		6																							14:00
15:00	ヨーガ 45 14:30～15:15 【屋良 朝樹】	有料スクール FitBuddy 14:30～15:30																									15:00
16:00				3																							16:00
17:00		キッズ ダンススクール																									17:00
18:00		【◎ 体幹】17:45～ レスミルスコア 15 【◎ 格闘技】 ボディコンバット 30 18:00～18:30		2																							18:00
19:00	ヨガブラーナ 45 19:00～19:45 【早川 訓子】	有料スクール FitBuddy 18:45～19:45		4																							19:00
20:00		【◎ 体幹】 レスミルスコア 30 20:00～20:30 【◎ パワーエアロ】 ポディアタック 30 20:30～21:00	アクアピクス 入門 20:00～20:30 【梶田 英樹】	3																							20:00
21:00		【◎ 格闘技】 ボディコンバット 30 21:15～21:45		6																							21:00
22:00																											22:00
22:45																											22:45

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、スタッフと一緒にやる初めてのの方のためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	11:15～11:30 20:15～20:30
水曜日	11:45～12:00 20:15～20:30
木曜日	13:45～14:00 20:45～21:00
金曜日	10:30～10:45 14:15～14:30
土曜日	11:15～11:30
日曜日	14:15～14:30

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

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
※お休みのスケジュールは、その曜日の17:00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すので、館内掲示をご覧ください。
※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また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ものですので遠慮ください。(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。

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、スタッフと一緒にやる初めの方のためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	11:15～11:30 20:15～20:30
水曜日	11:45～12:00 20:15～20:30
木曜日	13:45～14:00 20:45～21:00
金曜日	10:30～10:45 14:15～14:30
土曜日	11:15～11:30
日曜日	14:15～14:30

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

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。スタッフまでお問い合わせください。
※祝日のスケジュールはその曜日の17:00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すので、館内掲示をご覧ください。
※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また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ますのでご遠慮ください。(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。

📖 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	📖

★ 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	15分 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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	15分 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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
水中ウォーク	20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。	😊

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	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。	★
	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
	ダンスオリジナル	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょう。	★★ 以上
	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、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			
	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。	😊

STUDIO	プログラム名	時間	内容	対象
	ヨガ系プログラム			
	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
	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。	😊
	カルチャー系プログラム			
	整体ストレッチ	60分	緊張したカラダやココロを心地よくリセットし、本来のニュートラルに戻すベストコンディショニングストレッチです。	😊

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、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。	😊

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。	😊
	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くも・浮くこと・立つことからはじめます。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。	😊
	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
	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・FitBuddy			
	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