



予約制レッスン ▶ パーチャルプログラム ♀ 女性限定プログラム 👤 大人スクール・FitBuddy・有料スクール

FREE ○…遊泳や歩行がフリーでご利用いただけます。×…ご利用いただけません。
※プログラムの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/Time, 月 (Monday), 火 (Tuesday), 水 (Wednesday), 木 (Thursday), 金 (Friday), 土 (Saturday), 日 (Sunday), and Day/Time. Rows represent time slots from 9:15 to 0:00. Activities include Aスタジオ, Bスタジオ, バイクスタジオ, プール, ヨーガ, リトモス, エアロビクス, ステップレベル, キッズスイミング, etc.

休館日

スマイルプログラム <small>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いただけます。</small>			
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の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。どなたでもお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	水の特性を十分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょ。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。15分~30分間のさまざまなプログラムをお楽しみいただけます。	😊

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
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、初心者でもお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
ダンスオリジナル	45分		★★以上
歌謡ヒットダンス	30分	1960~1980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	30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 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	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
ヨガブラーナ	60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
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			
健美操	60分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに、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。	😊

LES MILLS バーチャル <small>映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。</small>			
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。	😊
RPM Tutorial(日本語版) [バイク]	30分	初心者の方に最適な動作の紹介を行うクラスです。正しい使用方法を学び、ワークアウトを楽しみましょう。	😊
RPM [バイク]	30分	サイクルレースからインスピレーションをうけて誕生した、音楽に合わせてペダルを漕ぐワークアウトです。	😊
Sprint [バイク]	30分	素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)ワークアウトです。	😊
THE TRIP [バイク]	45分	スクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐワークアウトです。未来都市やジャングルなどの非日常空間を走り抜ける新しい体験ができます。	😊

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			
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。	😊
スイムトレーニング	30分 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

大人スクール・パーソナルスクール・FitBuddy・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。

★ 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

予約制レッスンについて

※予約制レッスン(スタジオ・アクアビクス)は、トッピングのお申込みとWEB登録でご参加いただけます。
※予約制レッスン参加方法については、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。
※祝日のスケジュールはその曜日の16:30以降にスタートし、17:45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場合がございます。(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

※床や備品についた汗は備え付けのタオル・モップ等でお拭きください。
※ツールを使用するプログラムは、プログラム前後にご自身で消毒してください。
※スタジオへはスタッフ・インストラクターの案内に従ってご入場ください。
※水分補給はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。
※バーチャルプログラムのみ途中入退場可能となっております。

■プール

※プールプログラムご利用の際は、スイミングキャップを必ず着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
※ロッカーキーバンド・結婚指輪(外れないもの、石付きでないもの)以外は必ず外してご利用ください。
※眼鏡をかけてのご利用は、歩行コース・ジャグジープールおよびウォーキングレッスン時に限らせていただきますのでご了承ください。(眼鏡には安全のため、必ず落下防止バンドを装着してご利用ください。)
※プールには必ずタオルをご持参いただき、更衣室へは体をよく拭いてからお戻りください。

※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。

大画面で大迫力!



バーチャルバイクプログラム



新体感エクササイズ!

「フィットネスの未来がここに。」

デジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、革新的なサイクルワークアウト。未来都市やジャングル、そして火山から噴き出す溶岩の間や海の中などの非日常空間を走り抜ける新しい体験。



「もっと高いゴールを。」

素早く効果を実感できる、高強度インターバルトレーニング(HIIT)ワークアウト。



「ギアを上げて、次のレベルへ。」

サイクルレースからインスピレーションをうけて誕生したワークアウト。

※写真はイメージです。