



▶ パ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・パーソナルスクール

スマイルプログラム(初心者対象)

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	
10:00	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	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	10:00	
11:00	エアロビクス レベル1 10:20～11:05 [吉本 佐知子]	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 10:10～10:40	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3	整体ストレッチ 45 10:15～11:00 [花谷 尚行]	エアロビクス レベル1 10:20～11:05 [高田 知恵子]	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)		ヨーガ 60 10:20～11:20 [MASUMI]	エアロビクス 入門 10:20～10:50 [宮本 浩子]		6		ヨガブラーナ 60 10:20～11:20 [広野 美香子]	健美操 60 10:20～11:20 [根津 千秋]	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3	マルチ スポーツスクール MISPO!	【◎体幹】 レスミルスコア 30 10:15～10:45	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3	エアロビクス 入門 10:30～11:00 [福田 真理子]	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 10:10～10:40	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)		11:00	
12:00	エアロビクス レベル2 11:20～12:05 [浜川 敦子]	大人スクール ストリートダンス 11:15～12:15 [内藤 信介]			ヨーガ 45 11:15～12:00 [広野 美香子]	ボル・ド・ブラ 11:20～12:05 [URARA]		3	ZUMBA 11:30～12:15 [浜川 敦子]	大人スクール 改善ピラティス×ヨガ 11:30～12:15 [MASUMI]	アクアビクス レベル1 11:15～12:00 [河合 友美]	3		エアロビクス レベル2 11:30～12:15 [広野 美香子]	ヨーガ 45 11:35～12:20 [Kayo]	アクアビクス 入門 11:55～12:25 [吉本 佐知子]			【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 10:55～11:25			オリジナル ボディストレッチ 11:15～12:00 [福田 真理子]	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 11:25～11:55		3	12:00	
13:00	かんたん ストリートダンス 30 12:30～13:00 [内藤 信介]	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 12:30～13:00			大人スクール 太極拳 剣.扇 12:15～13:15 [大谷 忠昭]	ZUMBA 12:20～13:05 [URARA]	水中ウォーク 30 12:05～12:35		ステップ 入門 12:30～13:00 [浜川 敦子]	大人スクール 社交ダンス 12:30～13:30 [川辺 智子]	スイム トレーニング 45 12:10～12:55			ZUMBA 12:30～13:15 [門 由香理]	TAIKAN 12:45～13:15 [吉本 佐知子]	週替わりスイム 30 (はじめて) 12:40～13:10		ステップ 入門 12:15～12:45 [浜川 敦子]	【◎HIIT】 レスミルズグリット 30 12:15～12:45	有料スイム レベルアップ 12:00～12:45	4	TAIKAN 12:15～12:45 [福田 真理子]	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 12:05～12:35	マスターズ 45 12:00～12:45		13:00	
14:00	リトモス 13:15～14:00 [優美]	ひきめお渡 15 13:15～13:30 [SMILE]	大人 スイムスクール 12:50～13:50	4	リトモス 13:30～14:15 [大森 麻紀]	大人スクール 太極拳 13:30～14:30 [大谷 忠昭]	はじめてクロール 12:50～13:20			リトモス 13:15～14:00 [川島 麻里]	有料スイム レベルアップ 13:00～13:45	4		整ヨガ ～SEI YOGA～ 60 13:30～14:30 [吉本 佐知子]	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 13:30～14:00	週替わりスイム 30 13:20～13:50		エアロビクス レベル2 13:00～13:45 [浜川 敦子]	ボディバランス 30 13:00～13:30	アクアオリジナル 30 13:10～13:40 [河合 友美]		ボディバンプ 45 13:00～13:45 [野口 真由美]	【◎HIIT】 レスミルズグリット 30 13:30～14:00	アクアビクス 入門 13:00～13:30 [田中 彩乃]		14:00	
15:00	ヨーガ 60 14:15～15:15 [森澤 留美子]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 14:15～14:45	スイム トレーニング 45 14:00～14:45	3	エアロビクス レベル2 14:30～15:15 [渡邊 かつみ]	爽快棒 14:45～15:05 [SMILE]	大人 スイムスクール 13:30～14:30	4	大人スクール フラダンス 14:15～15:15 [片岡 昭子]	社交ダンス パーソナル 13:45～14:45 [川辺 智子]	大人 スイムスクール 13:50～14:50	4		BAILA BAILA 14:45～15:30 [古俣 明美]	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 14:50～15:20			大人スクール ステップ 14:00～14:45 [田中 彩乃]	大人スクール ボディ コンディショニングヨガ 14:00～15:00 [種村 貴美]		大人スクール ストリートダンス 15:00～15:45 [Maa]	【◎体幹】 レスミルズスコア 30 14:15～14:45			15:00		
16:00	大人スクール 床パレエ 15:30～16:30 [YURI]	【◎体幹】 レスミルスコア 30 14:50～15:20		6	ボディメイキング 15:30～16:15 [渡邊 かつみ]	パレエ エクササイズ 45 15:30～16:15 [井上 朝美]		6	大人スクール パレエ 15:30～16:30 [井上 朝美]	爽快棒 14:55～15:15 [長井 千恵子]	TAIKAN 15:25～15:55 [長井 千恵子]	6			【◎格闘技】 レスミルズダンス 30 15:55～16:25			大人スクール ボディ コンディショニングヨガ 14:00～15:00 [種村 貴美]	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3	ボディバンプ 30 16:00～16:30	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 15:45～16:15			6	16:00	
17:00		【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:25～15:55	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3	ジャズダンス 60 16:30～17:30 [井上 朝美]	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 16:30～17:00	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3		【◎格闘技】 ボディコンバット 30 16:05～16:35	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	3			【◎ヨガ】 ボディバランス 30 16:35～17:05			大人スクール ボディ コンディショニングヨガ 14:00～15:00 [種村 貴美]	キッズスイミング スクール (最大3レーン使用)	6	ボディコンバット 45 16:45～17:30	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 16:30～17:00				17:00	
18:00		【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:25～15:55				キッズ空手				【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 17:30～18:00				ジュニア ダンススクール	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 17:50～18:20											18:00	
19:00	整体ストレッチ 60 18:45～19:45 [花谷 尚行]	爽快棒 19:25～19:45 [SMILE]		6				6	TAIKAN 19:00～19:30 [川島 麻里]	週替わりスイム 30 (はじめて) 19:00～19:30		3		ボディバンプ 45 19:30～20:15	ジュニア ダンススクール												19:00
20:00	ボディコンバット 30 20:00～20:30	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 20:00～20:30			BAILA BAILA 19:35～20:20 [古俣 明美]	ヨガブラーナ 60 19:30～20:30 [広野 美香子]	月替わりスイム 30 (はじめて) 19:30～20:00	3	リトモス 19:45～20:30 [川島 麻里]	大人スクール フロアヨガ 20:00～21:00 [種村 貴美]	アクアビクス 入門 19:55～20:25 [椿原 一美]	3														20:00	
21:00	リトモス 20:45～21:30 [富松 由三子]	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 20:45～21:15	スイム トレーニング 45 20:45～21:30	3	ZUMBA 20:45～21:30 [佐子 啓子]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 20:45～21:15		6	大人スクール ZUMBA 20:45～21:30 [梶村 知子]		スイム トレーニング 30 21:00～21:30	3														21:00	
22:00				6																						22:00	

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、スタッフと一緒にを行う初めてののためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	14:15～14:30
火曜日	12:30～12:45
水曜日	19:30～19:45
金曜日	13:30～13:45
日曜日	20:30～20:45
日曜日	14:45～15:00

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。

※祝日のスケジュールはその曜日の10:15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注意ください。(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
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。	
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
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	45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	30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。	★
ジャズダンス	60分	音楽にあわせてジャズダンスの振り付けを行います。	★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			
ボディメイキング	45分	ダンベルやチューブなどを使用し、筋コンディショニングを行います。	
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。	
整ヨガ ～SEI YOGA～	60分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能呼び覚まし、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。	
ヨガプラーナ	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			
オリジナル ボディストレッチ	45分	ウェープリングストレッチを使用したシンプルなストレッチとほぐしで身体の歪みをニュートラルな位置に導くプログラムです。腰痛や肩こり・膝痛でお悩みの方におすすめです。	
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切にし、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。	
整体ストレッチ	45分 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。	
バレエ エクササイズ	45分	バレエの基礎トレーニングを取り入れたプログラム。美しく正しい姿勢を目指します。	★

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。	

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めます。	★
アクアオリジナル	30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めます。	★
スイミングプログラム			
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
月替わりスイム (はじめて)	30分	4・8・12月:バタフライ 5・9・1月:背泳ぎ 6・10・2月:平泳ぎ 7・11・3月:クロール	★
週替わりスイム (はじめて)	30分	1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール 5週目:コーチ選択	★
週替わりスイム	30分	1週目:クロール 2週目:平泳ぎ 3週目:背泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:コーチ選択	★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 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	
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。	