



▶ 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・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
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	ヨーガ 60 10:20～11:20 [田原 聖子]	大人スクール 社交ダンス 10:20～11:20 [川辺 智子]		6	エアロビクス レベル2 10:30～11:15 [川島 麻里]	大人スクール フリースタイル HIPHOP 10:15～11:15 [YUUITI]	大人 スイムスクール 10:30～11:30	6	健美操 60 10:20～11:20 [関東 千香子]	有料スクール FitBuddy 10:20～11:20	ひきしめ 水中ウォーク 20 10:30～10:50 ★SWIM	6		ZUMBA 10:25～10:55 [佐子 容子]	大人スクール 太極拳 10:15～11:15 [中村 恭子]	アクアビクス レベル1 10:45～11:30	3	ヨーガ 30 10:20～10:50 [大月 奈美]	有料スクール FitBuddy 10:15～11:15	キッズスイミング	3	コンディショニング フットセラピー 45 10:30～11:15 [園分 芳江]	【◎体幹】10:30～ レズミルスコア 15 【◎ダンス】 レズミルズダンス 30 10:45～11:15	キッズスイミング	3	11:00
12:00	スタッフオリジナル 30 11:40～12:10	社交ダンス パーソナル 11:35～12:35 [川辺 智子]	大人 スイムスクール 11:00～12:00		BAILA BAILA 11:30～12:15 [川島 麻里]	大人スクール フラダンス 11:30～12:30 [Mi-Ma]	マンツーマン スイム 11:40～12:40	5	コンディショニング フットセラピー 45 11:35～12:20 [東堤 彩都]	有料スクール FitBuddy 11:30～12:30	ミットアクア 45 11:00～11:45 [太田 順子]	3		エアロビクス レベル2 11:45～12:30 [五十嵐 里佳]	有料スクール FitBuddy 11:30～12:30		6	BAILA BAILA 11:35～12:20 [岸田 恵]	有料スクール FitBuddy 11:30～12:30		3	ZUMBA 11:30～12:15 [園分 芳江]	有料スクール FitBuddy 11:30～12:30		5	12:00
13:00	エアロビクス レベル1 12:30～13:15 [高田 知恵子]		ベーシックスイム 12:10～13:10	5	ヨガブラーナ 45 12:30～13:15 [早川 訓子]	TAIKAN 12:45～13:15 [Mi-Ma]		6	エアロビクス レベル1 12:35～13:20 [岡田 陽子]	大人スクール KaQiLa 12:45～13:45 [東堤 彩都]		6	リトモス 12:45～13:30 [奥田 笑子]			¥	エアロビクス レベル1 12:35～13:20 [岸田 恵]	ボディコンバット 45 12:45～13:30	6		ボディパンプ 45 12:30～13:15	エアロビクス レベル1 12:45～13:30 [園分 芳江]	マンツーマン スイム 12:15～13:15	5	13:00	
14:00	ヨーガ 45 13:30～14:15 [黒岩 範子]	有料スクール FitBuddy 13:00～14:00	有料スイム 13:20～14:20		ヨーガ 30 13:30～14:00 [高田 紗弥佳]	気功 60 13:40～14:40 [吉見 博子]	大人スクール 水中健康スクール 13:00～14:00 [川島 麻里]	5	ZUMBA 13:35～14:20 [金 慶順]	ヨーガ 45 14:00～14:45 [小野寺 生子]	ベーシックスイム 13:30～14:30	5		ヨーガ 30 13:45～14:15 [吉田 紗知]	TAIKAN 14:00～14:30 [SHIORI]	ベーシックスイム 13:15～14:15	5	ボディパンプ 45 13:45～14:30	ZUMBA 13:45～14:15 [園分 芳江]	マンツーマン スイム 13:30～14:30	5	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 13:35～14:05 [黒岩 範子]	ボディコンバット 45 13:45～14:30	スイム トレーニング 45 13:25～14:10	3	14:00
15:00	ステップ 入門 14:30～15:00 [山根 幸子]		アクアビクス レベル1 14:30～15:15 [太田 順子]	3	ヨーガ 30 14:15～14:45 [高田 紗弥佳]				エアロビクス レベル2 14:35～15:20 [岸田 恵]	SHIRITレ 20 15:00～15:20 ★SWIM	週替わりスイム 30 14:40～15:10	4		大人スクール 体幹ヨガ 14:45～15:30 [SHIORI]	【◎体幹】14:45～ レズミルスコア 15	週替わりスイム 30 14:30～15:00	4	ひきしめお遊 20 14:30～14:50 ★SWIM [園分 芳江]	週替わりスイム 30 14:40～15:10	4	ヨーガ 60 14:50～15:50 [林 真一]	エアロビクス レベル2 15:05～15:50 [園分 芳江]	有料スクール FitBuddy 15:00～16:00	アクアビクス 入門 15:00～15:30 [安岡 亜希子]	3	15:00
16:00	エアロビクス レベル2 15:15～16:00 [山根 幸子]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 15:15～15:45			ZUMBA 15:00～15:45 [TOMO]	いきいき 筋トレ 15:00～16:00			大人スクール ボディコンディショニング 15:35～16:20 [岸田 恵]	【◎体幹】16:00～ レズミルスコア 15	スイム トレーニング 30 15:20～15:50	3			【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 15:20～15:50	【◎体幹】15:50～ レズミルスコア 15	週替わりスイム 30 15:10～15:40	6	整体ストレッチ 60 16:05～17:05 [花谷 尚行]	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 16:00～16:30 【◎体幹】16:40～ レズミルスコア 15	6	エアロビクス レベル2 15:20～16:05 [黒岩 範子]	有料スクール FitBuddy 16:10～17:10			16:00
17:00	スタジオ開放 16:30～18:30	【◎体幹】17:30～ レズミルスコア 15 【◎ダンス】 レズミルズダンス 30 17:45～18:15	有料スクール FitBuddy 16:05～17:05	6	スタジオ開放 16:30～18:30	有料スクール FitBuddy 17:00～18:00			スタジオ開放 16:45～18:30	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 17:00～17:30 【◎格闘技】 ボディコンバット 30 17:30～18:00		6		スタジオ開放 15:45～18:30												17:00
18:00						【◎体幹】 レズミルスコア 30 18:15～18:45				有料スクール FitBuddy 18:15～19:15																18:00
19:00	エアロビクス 入門 19:00～19:30 [岸田 恵]	有料スクール FitBuddy 18:30～19:30	スイム トレーニング 45 19:00～19:45	4	リトモス 19:00～19:45 [奥田 笑子]	TAIKAN 19:15～19:45 [橋本 蘭美]	週替わりスイム 30 19:00～19:30	4	エアロビクス レベル2 19:30～20:15 [山根 幸子]	有料スクール FitBuddy 19:30～20:30	アクアビクス レベル1 19:00～19:45 [坂根 綾]	3		ZUMBA 19:00～19:45 [TOMO]	有料スクール FitBuddy 18:45～19:45		6									19:00
20:00	BAILA BAILA 19:45～20:30 [岸田 恵]	大人スクール ストリートダンス 19:45～20:30 [MIKI-T]			ヨガブラーナ 45 20:00～20:45 [橋本 蘭美]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 20:00～20:30 【◎体幹】20:40～ レズミルスコア 15		6						大人スクール ストリートダンス 20:00～20:45 [ユウキ]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 20:00～20:30											20:00
21:00	ボディコンバット 45 20:45～21:30	ストリートダンス 45 20:45～21:30 [MIKI-T]		6		【◎ヨガ】 ボディバランス 30 21:00～21:30			ボディパンプ 45 20:30～21:15	ヨーガ 45 20:45～21:30 [中矢 真奈]	スイム トレーニング 60 20:30～21:30	4			有料スクール FitBuddy 20:45～21:45											21:00
22:00																										22:00

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
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧いただくか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10:15以降に始まり、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、ホームページをご覧ください。
※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。

■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。

■まずコレ実施予定

月曜日	12:45～13:00 19:15～19:30	金曜日	14:15～14:30 19:15～19:30
火曜日	11:45～12:00 19:15～19:30	土曜日	11:45～12:00
水曜日	12:45～13:00 19:45～20:00	日曜日	11:45～12:00

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

※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	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	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。	😊
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。	★
	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	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
	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。	👩 限定
	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	30分 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。	😊
	ヨガプラーナ	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			
	コンディショニング フットセラピー	45分	骨格と筋肉のバランスを整えるエクササイズとフットセラピーを行う、体質改善系プログラムです。	😊

STUDIO	プログラム名	時間	内容	対象
	カルチャー系プログラム			
	気功	60分	人間の持つ「気」をコントロールし、健康促進をはかります。	😊
	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	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。	😊
	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。	★
	ミットアクア	45分	アクアミット(水中手袋)を使用し、水の特性を利用したさまざまな動きに挑戦し、筋力アップ・体力アップを図ります。	★ 以上
	スイミングプログラム			
	週替わりスイム	30分	浮くことに慣れた方が泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。週ごとに泳法が変わります。	😊
	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

SCHOOL	大人スクール・パーソナルスクール・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