



スタジオ 入門(入会月より6ヶ月以内の方限定プログラム) ▶ バーチャルプログラム ♀ 女性限定プログラム
大人スクール・パーソナルスクール ★ SMILE スマイルプログラム(初心者対象) WEB予約対象プログラム

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 (9:00 to 22:45). Includes program names like ヨーガ, エアロビクス, ZUMBA, and staff names.

■スタジオ ※床や備品についた汗は備え付けのモップ等で拭きください。 ※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となっております。

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。 ※祝日のスケジュールはその曜日の10:10以降にスタートし、18:30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。 ※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ので遠慮ください。(バーチャルプログラム除く) ※内容・時間帯は都合により変更となる場合がございます。

※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。

入会月から6ヶ月以内の会員限定プログラム			
プログラム名	時間	内容	対象
スタジオ 入門	15分 20分 30分	入会日より6ヶ月以内の期間限定で参加いただけます。(例:4月入会の方→9月末まで参加可能) 初心者向けのプログラムを楽しみましょう。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 <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ください。</small>			
プログラム名	時間	内容	対象
アロマストレッチ	20分	アロマ(芳香)の香りと音楽・ストレッチなどで心身ともにリラックスします。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	15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 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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
ひきしめ 水中ウォーク	20分 30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。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	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
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。	
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。	
リメイクヨガ	45分	ヨガの心地よさを感じながら、骨盤調整・ボディメイク・デトックス効果が期待できる美容系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。	★

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
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。	

プログラム名	時間	内容	対象
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。	

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。	★
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
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	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
スタッフオリジナル	30分	週ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。 ※内容はホームページ掲載のスタッフレッスン担当表をご確認ください。	★
はじめて月替わり	30分	月ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。 ※内容はホームページ掲載のスタッフレッスン担当表をご確認ください。	★

大人スクール・パーソナルスクール	
<p>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。</p>	

スタジオ 入門 (入会日より6ヶ月以内の方限定プログラム) ★ 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