



▶ 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

★ 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。

Main schedule table with columns for Day (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and Time (9:00 to 22:00). Includes program names like ヨーガ, エアロビクス, ZUMBA, and staff names.

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。
\* 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10:15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。
\* 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のでご遠慮ください。(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。

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。
\* 予約不要
実施場所、実施内容は館内掲示をご確認ください。

\*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ございますので、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
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	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	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	20分 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。	
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			
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。	★
調整系プログラム			
骨盤リセットエクササイズ	60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。	

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。	
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。	
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
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
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
週替わりスイム	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。	★

SCHOOL 大人スクール	
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。	

入会月から6ヶ月以内およびプログラム初心者の方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