



▶ 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 22:30). Includes program names like BAILA BAILA, ZUMBA, and various classes with instructor names.

休館日

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。
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。
スタジオ
床や備品についた汗は備え付けのペーパータオル・モップ等で拭き取ってください。

※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。

# 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

**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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	20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。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。	😊

**STUDIO**

プログラム名	時間	内容	対象
<b>エアロビクスプログラム</b>			
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。シンプルなお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
<b>ステッププログラム</b>			
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。	★
<b>ダンス系プログラム</b>			
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
ダンスエアロ	45分	エアロビクスの動きにさまざまなジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しめます。	★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
ジャズダンス	45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
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。	😊
<b>格闘技系プログラム</b>			
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
<b>筋力アップ・シェイプアップ系プログラム</b>			
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	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	ピラティスマethod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。	😊

**STUDIO**

プログラム名	時間	内容	対象
<b>ヨガ系プログラム</b>			
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。	😊
リメイクヨガ	45分 60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	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
アシュタンガヨガ	45分	インドのマイソール発祥のヨガプログラム。途切れることなくポーズを連続して行います。ヨガに慣れた方におすすめです。	★★以上
<b>調整系プログラム</b>			
骨盤リセットエクササイズ	30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。	😊
バランストレーニング	45分	インナーマッスルを鍛えて身体の軸を作っていきます。身体のバランスを整えて膝痛・腰痛などの予防、トレーニング効果向上を目的とします。	😊
<b>カルチャー系プログラム</b>			
健美操	45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	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。	😊
<b>体操系プログラム</b>			
からだ充実体操	5分	「認知機能」「バランス能力」「骨盤底筋」など年齢による機能低下の予防・改善を目的とします。ラジオ体操の特徴を活かし、関節や筋肉を大きく活動させる体操です。	😊

**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、運動を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
<b>アクアプログラム</b>			
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。	😊
<b>スイミングプログラム</b>			
クロール	30分	クロールの基本動作からコンビネーションの習得を目標とします。	😊
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きます。週ごとに泳法が変わります。	😊
月替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目標とします。月ごとに泳法が変わります。	★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

**SCHOOL**

**大人スクール**

きめ細やかなアドバイスが行き届くスタジオでの定員制スクールです。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