



▶ 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・パーソナルスクール

★ SMILE 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, Time, and program details. Includes a '休館日' (Closed Day) section for Friday.

休館日

予約制レッスンについて
WEB予約について
グループエクササイズ注意事項

Table with columns for Day and Time, listing specific program details and locations.

※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。

2026.7~ 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 20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	20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	水の特性を十分に使用し、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
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
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
ポル・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。	★
ストリートダンス	60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	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
コリオミックス	45分	ジャンルの垣根を越えて、色々なダンススタイルを楽しめます。	★ 以上
ダンスオリジナル	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラム。ダンスの楽しさを存分に楽しみましょ。	★★ 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。	
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 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			
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	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。	

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO ヨガ系プログラム			
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
ヨガブラーナ	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。	★★
整ヨガ ~SEI YOGA~	45分 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。	
カルチャー系プログラム			
快調体操	45分	小さな揺らぎでカラダを自然な状態に戻し、日常生活を快適にするカラダ作りを目指します。※素足または滑り止めのある靴下の着用をお願いします。	
健美操	60分	呼吸を大切に、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。	
自力整体	60分	骨格の歪みを確認し、筋肉をほぐす・引き締める運動を行います。自分でできる身体の日常点検法です。	

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。	
レズミルスコア	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。	
THE TRIP [バイク]	45分	スクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐワークアウトです。未来都市やジャングルなどの非日常空間を走り抜ける新しい体験ができます。	
RPM [バイク]	30分	サイクルレースからインスピレーションをうけて誕生した、音楽に合わせてペダルを漕ぐワークアウトです。	
Sprint [バイク]	30分	素早く効果を実感できる、バイクを使った高強度インターバルトレーニング(HIIT)ワークアウトです。	

プログラム名	時間	内容	対象
POOL 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みます。	★
ミットアクア	30分	アクアミット(水中手袋)を使用した、水中エクササイズ。アクアミットを使用することで水の抵抗が大きくなり、運動効果もアップします。	★
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

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。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

大画面で大迫力!



バーチャルバイクプログラム



新体感エクササイズ!
「フィットネスの未来がここに。」
デジタル映像に合わせて、楽しみながらバイクを漕ぐ、革新的なサイクルワークアウト。未来都市やジャングル、そして火山から噴き出す溶岩の間や海の中などの非日常空間を走り抜ける新しい体験。



「もっと高いゴールを。」
素早く効果を実感できる、高強度インターバルトレーニング (HIIT) ワークアウト。



「ギアを上げて、次のレベルへ。」
サイクルレースからインスピレーションを受けて誕生したワークアウト。

※写真はイメージです。