



- 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
- 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。

DAY	月			火			水			木			金			土			日			DAY		
TIME	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	休館日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	DAY	
10:00	からだ充実体操 10:10~10:15																						10:00	
11:00	整ヨガ ~SEI YOGA~ 60 10:30~11:30 [田端 範子]	大人スクール トータルケア 10:30~11:30 [まい]	キッズ スイミングスクール	ヨガブリーナ 60 10:20~11:20 [若園 美穂]	スタッフオリジナル 20 10:50~11:10	アクアピクス 入門 11:00~11:30 [浅井 真]	整体ストレッチ 60 10:15~11:15 [花谷 尚行]	BAILA BAILA 10:30~11:15 [川西 信行]		休館日	エアロピクス レベル1 10:20~11:05 [小林 容子]	スタジオ 入門 (入会6ヶ月以内限定) 10:30~11:00	アクアピクス 入門 10:30~11:00 [衣笠 慎一]	エアロピクス レベル1 10:20~11:05 [小林 容子]	スタジオ 入門 (入会6ヶ月以内限定) 10:30~11:00	アクアピクス 入門 10:30~11:00 [衣笠 慎一]	ヨガ 60 10:20~11:20 [星本 正子]	大人スクール フラダンス 45 10:30~11:15 [山田 隆史]	キッズ スイミングスクール	ブル利用可	リトモス 10:30~11:15 [大森 麻紀]	スタジオ開放 10:00~11:30	11:00	
12:00	エアロピクス 入門 11:50~12:20 [まい]	ポル・ド・ブラ 11:45~12:15 [宮前 知可子]	ひきしめ 水中ウォーク 30 12:15~12:45	ZUMBA 11:40~12:25 [廣野 彩花]	【バレー】 レズミルズスパ 30 11:30~12:00	はじめて 月替わりスイム 30 12:00~12:30	大人スクール 整体ストレッチ 11:30~12:15 [花谷 尚行]	【体幹】 レズミルズスパ 30 11:35~12:05	アクアピクス 入門 11:40~12:10 [川西 信行]	大人スクール パレエ(はじめての方) 11:45~12:45 [佐藤 絵理]	リトモス 11:25~12:10 [大森 麻紀]	ボールエクササイズ 11:25~12:10 [衣笠 慎一]	大人 スイムスクール 11:30~12:30	エアロピクス 入門 11:40~12:10 [福田 ひとみ]	大人スクール 社交ダンス 45 11:30~12:15 [山田 隆史]	エアロピクス レベル2 12:25~13:10 [安藤 由美]	エアロピクス 入門 11:40~12:10 [福田 ひとみ]	大人スクール 社交ダンス 45 11:30~12:15 [山田 隆史]	キッズ スイミングスクール	ブル利用不可	スタジオ開放 11:35~12:20	【バレー】 レズミルズスパ 30 12:00~12:30	12:00	
13:00	エアロピクス レベル1 12:40~13:25 [まい]	爽快棒 12:30~12:50 [宮前 知可子]	はじめて 月替わりスイム 30 12:50~13:20	エアロピクス 入門 13:00~13:30 [安藤 美予]	【ダンス】 シバム 30 13:00~13:30	【体幹】 レズミルズスパ 30 13:00~13:30	ステップ レベル1 12:40~13:25 [市口 智子]	エアロピクス レベル1 12:30~13:15 [川西 信行]	はじめて 月替わりスイム 30 12:20~12:50	大人 スイムスクール 13:00~14:00	気功 45 12:30~13:15 [宮原 和郎]	【体幹】 レズミルズスパ 15 12:30~13:00	【パワーエアロ】 ボディアタック 30 12:45~13:15	エアロピクス レベル2 12:30~13:15 [宮原 和郎]	【体幹】 レズミルズスパ 30 13:15~13:45	エアロピクス レベル2 12:40~13:25 [若下 宏之]	エアロピクス レベル2 12:30~13:10 [福田 ひとみ]	爽快棒 12:30~12:50 [福田 ひとみ]	キッズ スイミングスクール	ブル利用不可	スタジオ 入門 (入会6ヶ月以内限定) 12:45~13:15	【バレー】 レズミルズスパ 30 12:00~12:30	13:00	
14:00	リトモス 13:45~14:30 [RIE]	【バレー】 レズミルズスパ 30 14:00~14:30	大人 スイムスクール 13:30~14:30	ヨーガ 30 13:45~14:15 [安藤 美予]	【パワーエアロ】 ボディアタック 30 13:30~14:00	【ダンス】 シバム 30 13:30~14:00	ヨーガ 60 13:45~14:45 [中小路 佳子]	SHIRITレ 20 13:35~13:55	大人 スイムスクール 13:00~14:00	休館日	ポテパンパ 45 13:35~14:20	ストレッチ 20 13:30~13:50 [宮原 和郎]	スイム トレーニング 30 13:10~13:40	ポテパンパ 45 13:35~14:20	爽快棒 14:25~14:45 [林 尚美]	ポテパンパ 45 14:00~14:45	大人スクール ボディアタック 調整ヨガ 14:00~15:00 [若園 美穂]	ステップ レベル2 13:45~14:30 [若下 宏之]	大人スクール ピラティス 14:15~15:15 [荒巻 研志]	キッズ スイミングスクール	ブル利用不可	1・3・5回目: ボディアタック 30 2・4回目: ボテパンパ 30	14:00	
15:00	レズミルズ 週替わり 30 14:50~15:20	【ヨガ】 ボディアタック 30 14:45~15:15		歌謡ヒットダンス 14:30~15:00	爽快棒 14:30~14:50 [安藤 美予]	【格闘技】 ボテパンパ 30 15:10~15:40	レズミルズ 週替わり 30 14:50~15:20	【ダンス】 シバム 30 15:00~15:30		休館日	ヨーガ 30 15:00~15:30 [林 尚美]	【ダンス】 シバム 30 15:15~15:45	ラテンエアロ 45 15:30~16:15 [REIKO]	ポテパンパ 30 15:15~15:45	【ダンス】 シバム 30 15:30~16:00	ポテパンパ 30 15:15~15:45	ラテンエアロ 45 15:30~16:15 [REIKO]	ステップ 入門 16:30~17:00 [REIKO]	【バレー】 レズミルズスパ 30 16:30~17:00	キッズ スイミングスクール	ブル利用不可	レズミルズ 週替わり 30 15:15~15:45	15:00	
16:00				スタジオ開放 15:30~19:30																			16:00	
17:00	スタジオ開放 16:00~19:45		キッズ スイミングスクール				スタジオ開放 15:00~19:45							スタジオ開放 15:45~19:00									17:00	
18:00																								18:00
19:00																								19:00
20:00	ジャズダンス 45 20:10~20:55 [Miriy]	【HIIT】 レズミルズスパ 30 20:15~20:45		ストレッチ 20 19:50~20:10 [ナカムラツナコ]	ヨガブリーナ 45 20:00~20:45 [若松 純]	【ダンス】 シバム 30 19:35~20:05	ポテパンパ 45 20:15~21:00	【パワーエアロ】 ボディアタック 30 20:10~20:40			ZUMBA 19:30~20:15 [榎橋 季]	SHIRITレ 20 19:50~20:10 [木下 ヒロ]		リトモス 20:30~21:00 [木下 ヒロ]	【ヨガ】 ボディアタック 30 20:30~21:00		大人スクール REIKOオリジナル 17:15~18:15 [REIKO]	大人スクール 和太鼓クラス 18:30~19:30 [堺太鼓]						20:00
21:00	ポテパンパ 45 21:15~22:00	大人スクール フリースタイルダンス 21:10~21:55 [Miriy]		リトモス 20:25~21:10 [ナカムラツナコ]	【体幹】 レズミルズスパ 30 21:00~21:30	【ダンス】 シバム 30 21:00~21:30	骨盤リセット エクササイズ 30 21:25~21:55 [ナカムラツナコ]	【格闘技】 ボテパンパ 30 21:40~22:10															21:00	
22:00																								22:00
23:00																								23:00
23:30																								23:30

■スタジオ
 ※床や備品についた汗は備え付けのタオル・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。
 ※携帯電話のご使用はご遠慮ください。
 ※水分補給はペットボトルや水筒等のフタ付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能となっております。
 ※スタジオ開放は有料スクール・セミナーイベントに変更し使用させていただきますことをご案内させていただきます。
 ※スタジオ開放は、私物の持ち込みはご遠慮いただいております。備え付けのツールをご利用ください。

■プール
 ※プールご利用の際は、スイミングキャップを必ず着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
 ※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
 ※ロッカーキーバンド・結婚指輪(外れないもの、石付きでないもの)以外は必ず外してご利用ください。
 ※眼鏡をかけてのご利用は、歩行コース・ジャグジー・プールおよびウォーキングレッスン時に限らせていただきますのでご了承ください。(眼鏡には安全のため、必ず落下防止バンドを装着してご利用ください。)
 ※プールには必ずタオルをご持参いただき、更衣室へは体をよく拭いてからお戻りください。

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。
 ※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
 ※祝日のスケジュールはその曜日の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させていただきますので、館内掲示をご覧ください。
 ※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をご確認ください。
 ※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ためにご遠慮ください。(バーチャルプログラム除く)
 ※開催スタジオ・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
ストレッチ	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	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う。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
STUDIO 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
STUDIO 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。	★
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
STUDIO ダンス系プログラム			
リトモス	30分 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
ボルド・ブラ	30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。	★
ラテンエアロ	45分	エアロビクスにラテンステップを取り入れたプログラム。ラテンミュージックに合わせて楽しみましょう。	★以上
ジャズダンス	45分	音楽に合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	1960～1980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。	
STUDIO 格闘技系プログラム			
ボディコンバット テクニッククラス	15分	ボディコンバットプログラムの基本動作の紹介とポイントを解説します。	
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
STUDIO 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	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。	
STUDIO 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。	
整ヨーガ～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を呼び覚まし、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。	
ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行な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

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	60分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行な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。	★★
STUDIO 調整系プログラム			
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。	
ボールエクササイズ	45分	弾力性のある小さなボールを使い、身体のバランス(筋力・柔軟性)を整えます。	
STUDIO カルチャー系プログラム			
気功	45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。	
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。	
STUDIO 体操系プログラム			
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 <small>映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。</small>			
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。	
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
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。	
POOL スイミングプログラム			
はじめてプール	30分	顔を水につけることもくもくすること・浮くこと・立つことから始めます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
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 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

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。

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