



🌿 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
 ▶ 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	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 龍子]	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	ヨーガ 60 10:30~11:30 [松岡 由起]	【◎】ヨガ ボディバランス 30 10:10~10:40		整体ストレッチ 60 10:30~11:30 [花谷 尚行]	BAILA BAILA 10:30~11:15 [川西 信行]					エアロビクス レベル1 10:20~11:05 [小林 容子]	スタジオ 入門 10:30~11:00	アクアビクス 入門 10:30~11:00 [衣笠 慎一]		ヨーガ 60 10:30~11:30 [藤本 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	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	エアロビクス 入門 11:45~12:15 [まい]	ポル・ド・ブラ 11:45~12:15 [宮前 知可子]		ZUMBA 11:45~12:30 [廣野 彩花]	TAIKAN 11:45~12:15	はじめて 月替わりスイム 30 11:40~12:10	ヨガブラーナ 30 11:45~12:15 [Eriko]	大人スクール 整体ストレッチ 11:45~12:30 [花谷 尚行]	アクアビクス 入門 11:30~12:00 [川西 信行]				リトモス 11:25~12:10 [大森 麻紀]	ボールエクササイズ 11:30~12:15 [衣笠 慎一]	大人 スイムスクール 11:30~12:30		エアロビクス 入門 11:45~12:15 [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]			スタジオ開放 11:30~12:00	12:00		
13:00	エアロビクス レベル1 12:30~13:15 [まい]	爽快棒 12:30~12:50 [宮前 知可子]	ひきしめ 水中ウォーク 30 12:15~12:45	エアロビクス 入門 12:45~13:15 [廣野 彩花]	【◎】体幹 レスミルズコア 30 12:30~13:00		エアロビクス レベル1 12:30~13:15 [川西 信行]	大人スクール コンディショニング ピラティス 12:45~13:45 [Eriko]	はじめて 月替わりスイム 30 12:10~12:40				気功 45 12:30~13:15 [宮原 和郎]	【◎】格闘技 レスミルズコア 15 12:30~12:45	はじめて 月替わりスイム 30 12:35~13:05	スイム トレーニング 30 13:10~13:40		エアロビクス レベル2 12:30~13:15 [安藤 由美]	爽快棒 12:30~12:50 [福田 ひとみ]	ひきしめ 水中ウォーク 30 12:15~12:45	エアロビクス レベル2 12:15~13:00 [若下 宏之]	スタジオ 入門 12:45~13:15	13:00	
14:00	リトモス 13:45~14:30 [RIE]	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 14:00~14:30	大人 スイムスクール 13:30~14:30	ヨーガ 30 13:30~14:00 [廣野 彩花]	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 13:15~13:45		ステップ レベル1 13:30~14:15 [市口 智子]	大人スクール ピラティス 12:45~13:45 [Eriko]	大人 スイムスクール 13:00~14:00				ボディランパ 45 13:30~14:15	ストレッチ 20 13:30~13:50 [宮原 和郎]				ボディランパ 45 13:30~14:15 [広瀬 暁]	大人スクール ボディバランス 調整ヨガ 14:00~15:00 [若原 美穂]		ステップ レベル2 13:15~14:00 [若下 宏之]	スタジオ 入門 12:45~13:15	14:00	
15:00	レスミルズ 週替わり 30 14:45~15:15	【◎】ヨガ ボディバランス 30 14:45~15:15			爽快棒 15:00~15:20		ヨーガ 60 14:30~15:30 [中小路 佳子]	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 14:30~15:00						ヨーガ 30 15:00~15:30 [林 尚美]	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 15:15~15:45				レスミルズ 週替わり 45 14:30~15:15	【◎】体幹 レスミルズコア 30 13:15~13:45	はじめて 月替わりスイム 30 13:15~13:45	ステップ レベル2 13:15~14:00 [若下 宏之]	スタジオ 入門 12:45~13:15	15:00
16:00	1・3・5回目: ボディランパ 30 2・4回目: ボディランパ 30	【◎】体幹 レスミルズコア 30 15:30~16:00			【◎】格闘技 ボディランパ 30 15:40~16:10			【◎】パワーエアロ ボディランパ 30 15:45~16:15												ラテンエアロ 45 15:30~16:15 [REIKO]		レスミルズ 週替わり 45 14:30~15:15	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 15:30~16:00	16:00
17:00		【◎】パワーエアロ ボディランパ 30 16:15~16:45			【◎】HIT レスミルズグリット 30 16:15~16:45			【◎】格闘技 ボディランパ 30 16:30~17:00													キッズ スイミングスクール	エアロビクス レベル1 16:15~17:00 [加藤 良]	【◎】格闘技 ボディランパ 30 16:15~16:45	17:00
18:00	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 15:00~19:30			スタジオ開放 15:45~19:45							スタジオ開放 15:45~19:00							キッズ スイミングスクール		大人スクール REIKOオリジナル 17:15~18:15 [REIKO]	18:00
19:00					【◎】ヨガ ボディバランス 30 19:00~19:30			ヨーガ 45 19:00~19:45 [富松 純]															大人スクール 和太鼓クラス 18:30~19:30 [堺太鼓]	19:00
20:00					ストレッチ 20 19:40~20:00 [ナカムラツナコ]									TAIKAN 19:30~20:00	【◎】パワーエアロ ボディランパ 30 19:30~20:00									20:00
21:00	ジャズダンス 45 20:15~21:00 [Miry]	【◎】HIT レスミルズグリット 30 20:15~20:45		リトモス 20:15~21:00 [ナカムラツナコ]	【◎】体幹 レスミルズコア 30 20:30~21:00	スイム トレーニング 60 20:30~21:30	ボディランパ 45 20:00~20:45	ヨガブラーナ 45 20:00~20:45 [富松 純]						ZUMBA 20:15~21:00 [上地 晶子]	【◎】ヨガ ボディバランス 30 20:30~21:00									21:00
22:00	ボディランパ 45 21:15~22:00	大人スクール フリースタイルダンス 21:15~22:00 [Miry]		骨盤リセット エクササイズ 30 21:15~21:45 [ナカムラツナコ]	【◎】格闘技 ボディランパ 30 21:15~21:45		ボディランパ 30 21:00~21:30	スタジオ開放 21:00~22:00							整ヨガ ~SEI YOGA~ 45 21:15~22:00 [松山 泰子]	【◎】ダンス レスミルズダンス 30 21:15~21:45								22:00
23:00																								23:00
23:30																								23:30

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りますので、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ので遠慮ください。(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。

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。

まずコレ実施予定

月曜日	14:00~14:15
火曜日	20:40~20:55
水曜日	14:40~14:55
金曜日	14:45~15:00
土曜日	13:00~13:15
日曜日	12:00~12:15

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

※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場合がございますので、予めご了承ください。

2026.6～ 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	🍃
スタジオ 入門	30分	入会月より6ヶ月以内およびプログラム初心者の会員さまが参加いただけます。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 初めての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	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。どなたでもお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いたした体質改善系プログラムです。どなたでもお気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめお腹	20分 30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。どなたでもお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。どなたでもお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めます。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
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
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	1960～1990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。	😊
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	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。	😊
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。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO ヨガ系プログラム			
ヨガブリーナ	30分 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。	★
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。	😊
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。	😊
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。	😊
週替わりプログラム			
レズミルズ週替わり	30分 45分	週ごとにレッスン内容が変更となるクラスです。ボディパンプとボディコンバットを楽しみましょう。	★ 以上

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、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。	😊

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。	😊
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・もぐること・浮くこと・立つことからはじめます。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	
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