



▶ 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・FitBuddy

スマイルプログラム(初心者対象)

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 TIME	月				火	水				木				金				土				日				DAY TIME		
10:00	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	休 館 日	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	FREE	10:00		
11:00	リトモス 10:30～11:15 [増田 依子]	エアロビクス レベル1 10:45～11:30 [上之段 笑美子]				6	リトモス 10:15～11:00 [江川 すみれ]	大人スクール 太極拳 10:20～11:20 [阿南 七重]		6	ヨーガ 45 10:45～11:30 [大野 友美]	ボディコンバット 30 11:00～11:30 [野口 真由美]		6	ZUMBA 10:30～11:15 [今峯 扶美子]	有料スクール FitBuddy 10:20～11:20		6	エアロビクス 入門 10:15～10:45 [Tomo]		キッズスイミング スクール	3	リメイクヨガ 45 10:45～11:30 [中里 真弓]	有料スクール FitBuddy 10:30～11:30	キッズスイミング スクール	3	11:00	
12:00	ヨーガ 45 11:30～12:15 [MIKA]			6		ウェーブストレッチ 45 11:10～11:55 [江川 すみれ]	大人スクール 太極拳 11:25～12:25 [阿南 七重]	大人 スイムスクール 11:45～12:45	5	6	ボディパンプ 30 11:45～12:15 [野口 真由美]	大人スクール 背骨 コンディショニング 11:45～12:45 [大野 友美]	大人 スイムスクール (入門) 11:45～12:45	5	ヨーガ 30 11:30～12:00 [赤瀬 けい子]			6	ダンスエアロ 45 11:00～11:45 [Tomo]		ヨガブラーナ 45 10:45～11:30 [庄野 栄美]		アクアピクス 入門 11:45～12:15 [橋 芳子]	3	エアロビクス レベル1 11:45～12:30 [中里 真弓]		12:00	
13:00	コアメイキング 30 12:30～13:00 [大川 広己]	有料スクール FitBuddy 12:15～13:15				大人スクール Dance Fit 12:05～12:50 [江川 すみれ]				6	ヨーガ 45 12:30～13:15 [MIKA]			6	整ヨガ ～SEI YOGA～ 45 12:15～13:00 [畑 ゆかり]	爽快棒 12:15～12:35 [赤瀬 けい子]		6	SHIRITレ 20 12:40～13:00						整ヨガ ～SEI YOGA～ 45 12:45～13:30 [中里 真弓]		13:00	
14:00	レズミルズ 週替わり 45 13:15～14:00 [大川 広己]	大人スクール 体メンテナンス ヨガ 13:30～14:30 [MIKA]	アクアピクス 入門 14:00～14:30 [休場 由華]	3		ルーシーダットン 45 13:00～13:45 [吉田 奈穂]				6	エアロビクス レベル2 13:30～14:15 [大野 友美]	有料スクール FitBuddy 13:15～14:15	大人 スイムスクール 13:00～14:00	5	エアロピクス レベル2 13:15～14:00 [Tomo]			6	ZUMBA 13:15～14:00 [永原 滋子]		大人スクール ジャズダンス 13:45～14:45 [温水 美保]	大人スクール スイミング ～マスターズ4泳法～ 14:15～15:15 [大川 広己]	5	ボディパンプ 45 13:00～13:45	整ヨガ ～SEI YOGA～ 45 12:45～13:30 [中里 真弓]	14:00		
15:00	ウェーブストレッチ 45 14:15～15:00 [三井 俊一]		大人スクール 膝・腰らくらく ウォーキング 14:45～15:30 [休場 由華]	6		ステップ 入門 15:00～15:30 [竹内 勇]			3	6	ヨガブラーナ 45 14:30～15:15 [澤野 恵]	歌謡ヒットダンス 14:30～15:00		6	スタッフ オリジナル 30 14:15～14:45	大人スクール ラテンフュージョン (入門) 14:15～15:15 [Tomo]	スイム トレーニング 45 14:15～15:00	3	ヨーガ 60 14:15～15:15 [Kei]		大人スクール ジャズダンス (プレミアム) 14:55～15:55 [温水 美保]		大人スクール スイミング ～マスターズ4泳法～ 14:15～15:15 [大川 広己]	6	ボディパンプ 30 14:00～14:30	▷バーチャル プログラム 13:45～14:45	15:00	
16:00	リメイクヨガ 45 15:15～16:00 [畑 ゆかり]			5		大人スクール マルチステップ 15:45～16:45 [竹内 勇]	大人スクール ラテンフュージョン 15:45～16:45 [Tomo]			5			大人スクール スイミング ～5くら4泳法～ 15:30～16:30 [大川 広己]	5	大人スクール 太極拳(初心) 15:00～16:00 [神戸太極拳協会]	▷バーチャル プログラム 15:30～17:15			6	ボディパンプ 45 15:30～16:15				大人スクール ベリーダンス (入門) 15:00～16:00 [天籟女]	有料スクール FitBuddy 15:00～16:00		16:00	
17:00	整体ストレッチ 45 16:15～17:00 [山内 一郎]	▷バーチャル プログラム 15:00～19:45		6						6	大人スクール 太極剣 16:30～17:30 [阿南 七重]	▷バーチャル プログラム 15:15～18:15			大人スクール 太極剣(初心) 16:05～17:05 [神戸太極拳協会]			6	ボディコンバット 30 16:30～17:00 [大川 広己]	▷バーチャル プログラム 16:15～17:35				大人スクール ベリーダンス 16:05～17:05 [天籟女]	▷バーチャル プログラム 16:15～17:40		17:00	
18:00								有料スクール FitBuddy 18:00～19:00		6	大人スクール 太極拳 17:35～18:35 [阿南 七重]	爽快棒 18:30～18:50		6														18:00
19:00	エアロビクス レベル2 19:00～19:45 [まゆみ]		はじめてクロール 19:15～19:45	5			整ヨガ ～SEI YOGA～ 45 19:15～20:00 [畑 ゆかり]	ZUMBA 19:15～20:00 [片岡 昭子]			ステップ レベル1 18:45～19:30 [脇坂 哲平]	▷バーチャル プログラム 19:00～19:45	スイム トレーニング 30 19:30～20:00	3	ZUMBA 19:30～20:15 [井上 真美]	楽ヨガ ～RAKU YOGA～ 19:30～20:00 [市村 仁美]	スイム トレーニング 30 20:00～20:30	3										19:00
20:00	ヨーガ 30 20:00～20:30 [まゆみ]	ボディコンバット 30 20:00～20:30				ボディパンプ 45 20:15～21:00	TAIKAN 20:15～20:45 [片岡 昭子]		6	リトモス 19:45～20:30 [脇坂 哲平]	有料スクール FitBuddy 20:00～21:00		6	ダンスエアロ 45 20:30～21:15 [山本 梨華]	大人スクール ストリートダンス 20:20～21:20 [ACCO]		6										20:00	
21:00	リトモス 20:45～21:30 [江川 すみれ]	▷バーチャル プログラム 20:45～21:45		6			▷バーチャル プログラム 21:15～21:45			大人スクール Dance Fit 20:40～21:25 [脇坂 哲平]																	21:00	
22:00																											22:00	

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。たくさんスタッフまでお問い合わせください。

※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。

※祝日のタイムスケジュールは、17:45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いますので、館内掲示をご覧ください。

※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ますので、ご遠慮ください。

▷バーチャルプログラム

■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。

※携帯電話はマナーモードに設定ください。

※水分補給はペットボトルや水筒等のフタつ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。

■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。

※着用の際は髪は髪の毛がキャップからはみ出さないようご注意ください。

※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。

※プールご利用の際は、案内表示に従ってご利用ください。

※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・グレッसन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。

■バーチャルプログラム

※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。

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。

※各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ますので、ご遠慮ください。(バーチャルプログラム除く)

■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。

※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。

※携帯電話はマナーモードに設定ください。

※携帯電話はペットボトルや水筒等のフタつ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。

※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ご着用ください。

※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。

※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。

※プールご利用の際は、案内表示に従ってご利用ください。

※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・グレンス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。

※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。

※バーチャルプログラム

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	5分 10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
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のい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。	

STUDIO	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。	★
	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
	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
	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
	レズミルズ週替わり	45分	レズミルズレッスンのボディパンプやボディコンバットを隔週で内容を変更し行います。 ※詳しくは館内掲示物をご覧ください。	★ 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	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。	
	コアメイキング	30分	ツール類を使って、バランス運動や筋コンディショニングを行います。	
	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	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。	
	整ヨガ ～SEI YOGA～	45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。	
	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	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
	調整系プログラム			
	ウェーブストレッチ	30分 45分	ウェーブリングを使用し、「ゆるめる・ほぐす・強化する」を体感しましょう。	

STUDIO	プログラム名	時間	内容	対象
	カルチャー系プログラム			
	ルーシーダットン	45分	タイ古来から伝わるストレッチで、独特な呼吸方法を用いて、体内温度を高める仙人体操です。	
VIRTUAL	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。	

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。	

POOL	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。	
	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。	
SCHOOL	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

大人スクール・FitBuddy	
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