



▶ 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

😊 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。

Table with columns for Day, Month, and Time slots (10:00-23:00) for days of the week (火, 水, 木, 金, 土, 日). Each cell contains program names, times, and instructor names.

休館日

※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。

■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・モップ等でお拭きください。
※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。
※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。
※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。

予約制レッスンについて
※予約制レッスン(Aスタジオ一部のプールレッスン)は、トップングのお申込みとWEB登録でご参加いただけます。
※予約制レッスン参加方法については、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。
※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。
※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るためご遠慮ください。(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。

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	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いたし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。	😊
スタッフオリジナル	20分 30分	週や月毎に内容が変わります。詳細は担当表をご確認ください。	😊

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。	★
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。	★
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
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
かんたん ストリートダンス	30分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★
かんたん ストリートダンス	45分	ストリート系音楽に合わせて振り付けを楽しむプログラム。かっこよく体を動かしましょう。	★ 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。	😊
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
週替わりレズミルズ	45分	週ごとに内容が変わります。さまざまなプログラムをお楽しみいただけます。	★ 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			
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。	😊
ヨガプレーナ	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。	★ 以上
カルチャー系プログラム			
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。	😊
オリジナルボディメンテナンス	60分	自律神経のバランスを整え、血行やリンパ気の流れをよくし、免疫力のある身体を目指します。	😊
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。	😊

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
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。	★
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	浮くこと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
月替わりスイム	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くクラスです。月ごとに泳法が変わります。	😊
マスターズ 初級	30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

SCHOOL

大人スクール	
ラテンダンス 社交ダンス 太極拳 フラダンス からだメンテナンス 大人スイムスクール	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