



▶ 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

★ 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 (月, 火, 水, 木, 金, 土, 日) and Time (9:00 to 22:30). Includes program names like ヨーガ, エアロビクス, ZUMBA, and icons for virtual, women's, and web-booking programs.

休館日

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。
\* 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10:15以降にスタートするプログラムは、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いますので、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のでご遠慮ください。(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。

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 13:45~14:00
水曜日 11:00~11:15
20:30~20:45
木曜日 11:30~11:45
金曜日 14:45~15:00
土曜日 15:15~15:30
日曜日 11:45~12:00

\*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。

# 2026.4～ 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覧ください。※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
オリジナルボディストレッチ	30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。ご自身の身体と向き合い無理なく続けていくことができます。どなたでも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お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。	

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。	★
STUDIO 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
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、初心者でもお気軽にご参加いただけます。	★
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
ストリートダンス	30分 45分	ストリート系音楽に合わせ、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
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が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	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、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。	
STUDIO 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。	
STUDIO 調整系プログラム			
骨盤リセットエクササイズ	45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。	

プログラム名	時間	内容	対象
STUDIO 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。	
STUDIO 週替わりプログラム			
週替わりプログラム	30分	スタップレッション(歌謡ヒットダンス・楽ヨガ～RAKU YOGA～)を週替わりで実施します。実施内容は、スタッフレッション担当表でご確認ください。	
週替わりレズミルズ	30分	ボディパンプ・ボディコンバットを週替わりで実施します。実施内容は、スタッフレッション担当表をご確認ください。	★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。	
アクアビクス レベル1	45分	基本動作を中心に、音楽に合わせて水中エクササイズを楽しみます。	★
POOL スイミングプログラム			
月替わりスイム(はじめて)	30分	泳ぎのコンピネーション習得を目的としたクラスです。月ごとに泳法が変わります。詳しくは館内掲示物をご覧ください。	
はじめてプール	30分	顔を水につけることもぐるぐる・浮くこと・立つことからはじめます。どなたでもお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	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・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