



▶ 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

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	
9:00	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	9:00	
10:00	ヨーガ 45 9:30~10:15 [松岡 由起]			6		ヨーガ 60 9:15~10:15 [永原 遼子]			6	骨盤リセット エクササイズ 45 9:15~10:00 [新村 典子]	大人スクール エアロビクス 9:15~10:00 [中里 真弓]			6	健美操 60 9:15~10:15 [舟津 由美子]		6	ヨーガ 60 9:15~10:15 [Junko]								10:00	
11:00	エアロビクス レベル1 10:30~11:15 [藤永 美和]	大人スクール ヨーガ 10:30~11:30 [永原 遼子]	キッズ スイミングスクール	3		リトモス 10:50~11:35 [中西 亜希子]	エアロビクス 入門 10:30~11:00 [大和屋 敦子]	月替わりスイム3 (はじめて) 30 10:45~11:15	4	エアロビクス レベル2 10:20~11:05 [中里 真弓]	大人スクール フラダンス 10:25~11:10 [新村 典子]	月替わりスイム4 (はじめて) 30 10:45~11:15		ステップ レベル1 10:30~11:15 [春成 美香]	かんたん ストリートダンス 45 10:30~11:15 [舟津 由美子]	キッズ スイミングスクール	3	ボディバンプ 30 10:30~11:00	大人スクール ピラティス 10:40~11:40 [栗山 陽子]		ヨーガ 45 10:30~11:15 [富松 純]	キッズ スイミングスクール	2	11:00			
12:00	エアロビクス レベル2 11:30~12:15 [藤永 美和]	週替わり プログラム 30 11:45~12:15	月替わりスイム1 (はじめて) 30 11:45~12:15			ZUMBA 11:50~12:35 [山本 美弓紀]	ヨーガ 45 12:00~12:45 [大和屋 敦子]	アクアビクス レベル1 11:25~12:10 [大槻 明白香]	3	ヨーガ 45 11:30~12:15 [レア]	大人スクール リトモス 11:25~12:15 [戸村 浩子]	大人 スイムスクール 11:30~12:30		ステップ 入門 11:30~12:00 [春成 美香]		大人 スイムスクール 11:45~12:45		ボディコンバット 30 11:15~11:45	TAIKAN 12:00~12:30		ZUMBA 11:35~12:20 [レア]	キッズ スイミングスクール	2	12:00			
13:00	ストリートダンス 30 12:30~13:00 [Yoko]		大人 スイムスクール 12:25~13:25	4		週替わり レスミルズ 30 13:00~13:30				ダンスエアロ 45 12:30~13:15 [戸村 浩子]	爽快棒 12:30~12:50 [レア]	水中ウォーク 30 12:45~13:15		ボディバンプ 45 12:15~13:00	爽快棒 12:20~12:40 [春成 美香]		大人 スイムスクール 11:45~12:45		エアロビクス レベル2 12:35~13:20 [栗山 陽子]	キッズ スイミングスクール	4	ボディバンプ 45 12:40~13:25 [下村 和弘]	キッズ スイミングスクール	2	13:00		
14:00	BAILA BAILA 13:15~14:00 [石河 香]	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 13:15~13:45				かんたん ストリートダンス 45 13:50~14:35 [ユウキ]	有料イベント 13:00~14:45		4	エアロビクス 入門 13:30~14:00 [渡邊 かつみ]	リトモス 13:45~14:30 [古家 智恵]	アクアビクス 入門 13:30~14:00 [千都]	3	ヨーガ 45 13:15~14:00 [富松 純]	ボディコンバット 30 13:30~14:00	はじめてプール 13:00~13:30		ヨーガ 45 13:35~14:20 [大月 奈美]	キッズ空手 教室		ボディコンバット 45 13:45~14:30 [下村 和弘]	エアロビクス レベル2 13:40~14:25 [富田 利彦]		6	14:00		
15:00	ヨーガ 45 14:15~15:00 [植田 真弓]	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 14:15~14:45		6		大人スクール ダンスadvance 14:45~15:30 [ユウキ]				オリジナル ストレッチ 30 14:15~14:45 [渡邊 かつみ]			6	リトモス 14:15~15:00 [舞]	SHIRITレ 20 14:15~14:35			リトモス 14:40~15:25 [RIKA]			リトモス 14:55~15:40 [山田 真由美]	大人スクール Kai's ストリートダンス 14:45~15:45 [Kai Thomas Jackson]	アクアビクス レベル1 14:55~15:40 [富田 利彦]	3	15:00		
16:00	週替わり レスミルズ 30 15:15~15:45	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 15:15~15:45		4						ヨーガ 45 15:00~15:45 [富松 純]	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:00~15:30	【◎格闘技】 レスミルズコア 15 15:30~16:00		大人スクール 床バレエ 15:15~16:15	【◎体幹】 レスミルズコア 30 15:15~15:45	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 15:45~16:15		ストリートダンス 45 15:45~16:30 [Kai Thomas Jackson]			BAILA BAILA 16:00~16:45 [山田 真由美]	【◎HIIT】 レスミルズグリット 30 16:00~16:30		6	16:00		
17:00		【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 15:45~16:15																	大人スクール Kai's JAZZダンス 16:45~17:30 [Kai Thomas Jackson]				【◎格闘技】 ボディコンバット 30 16:30~17:00			17:00	
18:00		【◎格闘技】 ボディコンバット 30 17:30~18:00		2		キッズ ストリートダンス (リトルクラス)				キッズバレエ 教室	キッズ体操 教室	キッズ スイミングスクール		キッズ チアダンス	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 17:00~17:30	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 17:30~18:00			有料イベント 16:50~18:45				【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 17:00~17:30			18:00	
19:00		【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 18:00~18:30				キッズ ストリートダンス (キッズクラス)								キッズ チアダンス	【◎体幹】 レスミルズコア 30 17:30~18:00	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 18:00~18:30							【◎体幹】 レスミルズコア 30 17:30~18:00			19:00	
20:00	TAIKAN 19:30~20:00																										20:00
21:00	ヨーガ 30 20:15~20:45 [屋良 朝樹]	【◎体幹】20:15~ レスミルズコア 15		6		ZUMBA 20:00~20:45 [山本 梨華]	【◎HIIT】 レスミルズグリット 30 20:00~20:30	【◎格闘技】 ボディコンバット 30 20:30~21:00	6	ZUMBA 20:00~20:45 [ERINA]	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 20:00~20:30	【◎HIIT】 レスミルズグリット 30 20:30~21:00		エアロビクス レベル2 21:00~21:30 [栗山 陽子]	【◎ダンス】 レスミルズダンス 30 21:00~21:30	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 21:30~22:00										21:00	
22:00	ボディバンプ 30 21:00~21:30	【◎パワーエアロ】 ボディアタック 30 21:00~21:30				エアロビクス レベル2 21:00~21:45 [山本 梨華]	【◎ヨガ】 ボディバランス 30 21:00~21:30	【◎体幹】 レスミルズコア 30 21:30~22:00																			22:00
22:30		【◎ヨガ】 ボディバランス 30 21:30~22:00																									22:30

予約制レッスンについて

※予約制レッスン(一部のAスタジオ・Bスタジオ・プールレッスン)は、トッピングのお申込みと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。

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10:15以降にスタートするプログラム、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ますので遠慮ください。(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、スタッフと一緒に行う初めてののためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	12:30~12:45
水曜日	11:15~11:30
木曜日	10:15~10:30 20:30~20:45
金曜日	14:45~15:00
土曜日	13:30~13:45
日曜日	15:30~15:45

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

予約制レッスンについて

※予約制レッスン(一部のAスタジオ・Bスタジオ・プールレッスン)は、
トッピングのお申込みと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。

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10:15以降にスタートするプロ
グラム、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ます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、スタッフと一緒に行う初めてのの方
のためのプログラムです。

■まずコレ実施予定

月曜日	12:30~12:45
水曜日	11:15~11:30
木曜日	10:15~10:30 20:30~20:45
金曜日	14:45~15:00
土曜日	13:30~13:45
日曜日	15:30~15:45

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	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。	😊
水中ウォーク	30分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使いましょう。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
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
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。	★
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
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。	👙女性限定
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	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。	😊
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。	😊
カルチャー系プログラム			
健美操	60分	呼吸を大切にし、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。	😊

プログラム名	時間	内容	対象
週替わりプログラム			
週替わりプログラム	30分	スタッフレッスン(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、スタッフレッスン担当表でご確認ください。	😊
週替わりレズミルズ	30分	レズミルズプログラム(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、スタッフレッスン担当表でご確認ください。	★以上

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
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。	★
スイミングプログラム			
月替わりスイム1(はじめて)	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目的としたクラスです。 4月・7月・10月・1月…平泳ぎ 5月・8月・11月・2月…クロール 6月・9月・12月・3月…背泳ぎ	😊
月替わりスイム2(はじめて)	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目的としたクラスです。 4月・7月・10月・1月…背泳ぎ 5月・8月・11月・2月…平泳ぎ 6月・9月・12月・3月…クロール	😊
月替わりスイム3(はじめて)	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目的としたクラスです。 4月・8月・12月…クロール 5月・9月・1月…背泳ぎ 6月・10月・2月…バタフライ 7月・11月・3月…平泳ぎ	😊
月替わりスイム4(はじめて)	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目的としたクラスです。 4月・8月・12月…平泳ぎ 5月・9月・1月…クロール 6月・10月・2月…背泳ぎ 7月・11月・3月…バタフライ	😊
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

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