



▶ 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)

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, Time, and Program details for Monday through Sunday. Includes a '休館日' (Closed Day) section for Sunday.

WEB予約について, まずコレについて, まずコレ実施予定. Includes details on booking, program descriptions, and a weekly schedule for 'まずコレ'.

※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	

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。どなたでも気軽にご参加いただけます。	
ひきしめお腹	15分	リズムにあ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
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。	★
ストリートダンス	60分	ストリート系音楽にあわせ、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
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	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	30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。	★
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
朝ヨガ	45分	ヨガのポーズにより少しずつ筋肉や関節を動かします。筋肉をほぐし、関節の動きを正しく導くことで、心身をすっきりさせます。一日を元気に過ごすためのヨガプログラムです。	

プログラム名	時間	内容	対象
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。	
エイジング美エクササイズ	45分	骨盤や背骨周りの筋肉をほぐして鍛え、美しく正しい姿勢を目指します。また、簡単なバレエの動きを行いバランス力や優雅な動きを作ります。	
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。	
週替わり系プログラム			
週替わりレッスン	30分	スタッフレッスンを週替わりで実施いたします。実施内容はスタッフレッスン担当表をご確認ください。	

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。	

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
アクアビクスオリジナル	30分 45分	基本動作を中心に、音楽に合わせて様々な水中エクササイズを楽しめます。	
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。	
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
月替わりスイム	30分	泳ぎのコンビネーション習得を目標としたクラス。月ごとに泳法が変わります。	★
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

大人スクール・パーソナルスクール・Fit Buddy・少人数制スクール

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