

プログラム		難易度	強度	内容
有酸素	らくらくリズム体操	★	2	日常生活の中での動作に近い動きで、リズムに合わせながら身体を動かしていくレッスンです。初心者の方におすすめです。
	はじめてエアロ	★★	3	エアロビクスの基本的な動きを覚えながら、動きの組み合わせに慣れるためのレッスンです。
	シンプルエアロLo	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心にシンプルな構成で行うレッスンです。リズムに合わせて身体を動かすことを楽しむことができます。
	シンプルエアロHi	★★★	3	エアロビクスの基本的な動きを中心に弾む動作を含むレッスンです。楽しみながら脂肪燃焼していくレッスンです。
	リズム体操	★★	3	音楽に合わせて簡単な動きで楽しみながら運動効果獲得を目指すレッスンです。
	バレトンソールシンセシス	★★★	3	フィットネスとバレエとヨガの要素を組み入れた有酸素プログラムです。筋力アップや柔軟性の向上も期待できるレッスンです。
	テクニカルエアロLo	★★★★	4	様々な動きの組み合わせで、エアロビクスを楽しむクラスです。弾まない動きで構成されたレッスンです。
ダンス	フラダンス	★★	2	ハワイアンミュージックに合わせてゆったりと手足の動きをつけていくレッスンです。お腹と下半身の引き締めにおすすめです。
	ダンス&エクササイズ	★★★	2	バレエ、ラテン、ジャズダンス、ヒップホップなど、様々な動きを取り入れたダンス&エクササイズです。
	フィットネスバレエ	★★★	3	バレエのしなやかさと、有酸素を組み合わせた当クラブのオリジナルレッスンです。
	成人バレエ	★★★	3	自分の身体の歪み、クセを知ること、気軽に姿勢改善・美肌効果が得られるレッスンです。 (有料)
	ZUMBA	★★★★	4	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された脂肪燃焼効果が期待できるダンスフィットネスエクササイズレッスンです。
コンディショニング	健康体操	★★	1	簡単なストレッチや筋トレを中心にを行います。筋肉に負荷をかけることで筋力を維持・向上させていくレッスンです。
	瞑想ヨーガ	★★	1	ヨーガの呼吸とポーズによって心と身体と息を一つにしていきます。その後に訪れるリラククスは日々のストレスを手放し、自分自身を解放していくことを体感させてくれます。
	JSAボールエクササイズ	★	1	ボールを使って、各関節をゆるめていきます。肩こり、腰痛、膝痛の方に特におすすめのレッスンです。
	ヨガベーシック	★★	2	呼吸とともに気持ちよく流れるように基本的なヨガのポーズをとることで血液の流れを良くし、心と体のバランスを整えるレッスンです。
	健康体操(イス&青竹)	★★	2	イスと青竹を使って行うエクササイズです。青竹を使って足裏をほぐしながら楽しくエクササイズしましょう！
	孫式太極拳	★★	2	ゆっくりとして動くことで、強い足腰を作り、片足バランスもよくなり、転倒予防になります。100歳まで自分の脚で生きる。誰でも気軽に参加できるレッスンです。
	セルフコンディショニング	★★	2	全身の筋肉のバランスを整え、機能向上による、運動効果獲得を目指すレッスンです。
	骨盤体操	★★★	2	股関節・骨盤周りのトレーニングです。股関節を効果的に動かして股関節の機能を向上させます。体のメンテナンスにおすすめです。
	ピラティスベーシック	★★★	3	ピラティスの基本を体感することができます。姿勢を改善し、柔軟性と筋力の発達を手助けし、ストレスの軽減・美肌効果があります。
レズミルズ	ブレイシングヨーガ	★★★	3	立位を中心としたパワー系ヨーガです。呼吸と身体の動きを連動させ引き締まったキレイなボディラインを目指すレッスンです。
	ピラティスベーシック+	★★★★	4	ピラティスの基本的な動きをクリアされた方が対象となります。骨盤と背骨の位置を調整し、深層筋を目覚めさせしなやかな筋肉を作ります。
	SH'BAM	★★★	3	シンプルかつ楽しい振り付けでダンスをアレンジした有酸素運動はカロリー消費と脂肪燃焼に効果的です。
	LES MILLS CORE	★★★	3	体幹周りの筋肉を中心に、より強靱な肉体をつくることを目指したレッスンです。運動パフォーマンスを向上させたい方へおすすめです。
	BODY BALANCE	★★★	3	簡単なヨーガの動きで一連のストレッチを行い、太極拳とピラティスの要素も取り入れたレッスンです。脂肪燃焼効果と柔軟性向上におすすめです。
	BARRE	★★★	3	クラシックバレエの基本姿勢から身体を安定させ、支えとなる筋肉、体幹の強化が期待できます。綺麗にシェイプアップするには最適です。
	BODY JAM	★★★★	4	様々な要素で構成されたフィットネスダンスです。最新の音楽とホットな振り付けを楽しめます。脂肪燃焼に効果的です。
	BODY COMBAT	★★★★	4	パンチやキックを繰り出す動きは実にダイナミック！エネルギッシュな音楽に合わせ、主に格闘技の動きをベースにした脂肪燃焼レッスンです。
	BODY ATTACK	★★★	5	スクワットや腕立て伏せにジャンプ、ランジ、ランなどを合わせたシェイプアップに有効な全身のワークアウトレッスンです。
	BODY PUMP	★★★	5	バーベルを使った全身を鍛えるワークアウトです。身体を引き締めたい方におすすめのレッスンです。
	GRIT CARDIO	★★★	5	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。脂肪燃焼効果と心肺機能の向上におすすめです。
	GRIT STRENGTH	★★★	5	バーやプレートを使用した短時間の激しい運動とインターバルで構成されたワークアウトレッスンです。 (有料 550円/回)

2024.1.4~1.31

レッスン参加時のお願い

- レッスン開始20分前より受付開始、開始時間以降は、レッスンにご参加いただけません。
- マットや道具を使用するレッスンは、お客様自身で準備・片付けをお願いします。
- レッスン中、体調が優れない時は、直ちにインストラクターにお申し出ください。

★各レッスンWEB予約定員は、12名です。
(バーチャルレッスンBODY PUMPIは4名)
※有料レッスンはフロントへ直接、お問合せください。



STEP 1



STEP 2



		プログラム	難易度	強度	内容
プ ー ル	ス イ ム	初級スイム	★★	2	4泳法の基礎を理解し、25mを泳げるようになるためのレッスンです。 泳法の基本を無理のないペースで練習していきます。
		中級スイム	★★★★	3	4泳法を25m以上泳げるようになるためのレッスンです。 上手に泳ぐためのポイントを細かくお伝えしていきます。
		上級スイム	★★★★★	3	持久力、スピードをあげることを目的としたレッスンです。 (1000m～1500m)
		マスターズスイム	★★★★★	5	水泳の大会に出場したり、同じ志の仲間とともに、自分の限界に挑戦するレッスンです。
	水 中 運 動	水中ウォーキング	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し、 腰や膝への負担を減らしながら体を動かしていくレッスンです。
		ウォーキング初級	★★	2	水の特性(浮力・抵抗・水圧・水温)を効果的に利用し 水中での基本的な歩き方を中心に行う有酸素レッスンです。
		浮き棒	★★	2	浮力のある浮き棒を使って、全身の筋力トレーニングやリラクゼーションを 行いす。膝痛、腰痛の方にもご参加いただけるレッスンです。
		ウォーキング中・上級	★★★★	3	水中でのジョギング・ジャンプ等、水の特性を利用して行う有酸素レッスンです。 水中ウォーキングに慣れてきたらご参加ください。
		アクアビクス	★★★★	3	音楽に合わせて楽しく身体を動かすことで腰痛の緩和、姿勢改善に効果的です。 ストレス発散や膝・腰に不安がある方におすすめです。
	A ス タ ジ オ	バ ー チ ャ ル	全身ストレッチ	★	1
股関節エクササイズ			★	1	股関節周りの筋肉を重点的にほぐすレッスンです。股関節だけでなくお尻もほぐれて 痛みの緩和だけでなく、お尻周りのトレーニング効果も期待できるレッスンです。
ストレッチフローヨガ			★★	2	ポーズとポーズを組み合わせ、呼吸に合わせて流れるように動くことで、血液の流れを整え デトックス効果やリフレッシュ効果を感じられるレッスンです。
体幹トレーニング			★★	2	8種目の体幹(コア)トレーニングでお腹周りを引き締めていきます。体幹を鍛える事で 姿勢が変わるだけでなく動ける体、燃焼しやすい体へと変わっていきます。
B ス タ ジ オ	コ ン デ ィ シ ョ ニ ン グ	フットコンディショニング	★	1	足周辺の筋肉を丁寧にほぐしたり、伸ばすことで足周りがポカポカします。 冷え性の方には、特におすすめなレッスンです。
		やさしいヨーガ	★	1	基本的なヨーガのポーズングを練習していきます。 ヨーガのクラスにこれから参加する方におすすめなレッスンです。

月			水			木			金			土			日				
フロント受付時間 9:00～21:30			フロント受付時間 9:00～21:30			フロント受付時間 9:00～21:30			フロント受付時間 9:00～21:30			フロント受付時間 8:30～20:30			フロント受付時間 8:15～18:30				
TIME	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	TIME
9					8:20～8:50 BARRE VIRTUAL						8:20～8:50 SH'BAM VIRTUAL			8:20～8:50 BODY BALANCE VIRTUAL					9
	8:50～9:40 孫式太極拳 王							8:50～9:30 体幹トレーニング VIRTUAL			9:00～9:30 LESMILLS CORE VIRTUAL			9:00～9:30 SH'BAM VIRTUAL			6:30～13:50 キッズスクール		
					9:00～9:30 BODY COMBAT VIRTUAL														
10	10:00～10:30 フィットコンディショニング 太田 <Bスタジオ>	9:45～10:25 はじめてエアロ 折戸		9:50～10:30 ZUMBA 折戸	10:00～10:40 健康体操 大沢		9:55～10:45 ZUMBA 緋田	9:40～10:30 ストレッチフロ-ヨガ VIRTUAL		9:40～10:25 テクニカルエアロLO 小竹森	10:00～10:30 骨盤体操 和気 (英)			9:50～10:30 かんたんステップ 佐々木 (奇数週)					10
11	10:40～11:10 やさしいヨー-ガ 太田 <Bスタジオ>	10:45～11:25 シンプルエアロLO 佐々木	10:20～11:10 初級スイム 平岡 上級・マスターズ 吉村	10:50～11 : 30 コンディショニング 折戸					10:30～11:10 キッズスクール	10:30～12:30 キッズスクール	10:50～11:30 リズム体操 佐々木			ストレッチボール 太田 (偶数週)		10:25～11:10 ピラティスベーシック 篠原 (里)	10:45～11:15 ウォ-キング初級 太田 / 秋山 <1Fプール>	11	
	10:30～12:30 キッズスクール	11:45～12:25 ピラティスベーシック 佐々木	11:30～12:10 キッズスクール		11:00～11:50 ピラティスベーシック 篠原 (幸)	11:30～12:00 水中ウォ-キング 湯山	11:20～11:50 はじめてエアロ 古谷	11:40～12:10 アクアピクス 堀口	11:20～12:10 初級スイム 井上 上級スイム 平岡			11:00～12:30 JSA ボールエクササイズ 松永		11:30～12:30 BODY BALANCE 篠原 (里)	11:20～11:50 ウォ-キング中上級 太田 / 秋山 <1Fプール>	12			
			12:30～13:00 スポーツクラス スイミング <2Fプール>	12:15～13:00 BODY BALANCE 篠原 (里)	12:10～13:10 フラダンス 南部		12:10～12:40 アクアピクス 川本		12:20～12:50 浮き棒 海崎		12:15～13:00 スポーツクラス スイミング <2Fプール>			12:55～13:45 バレトン ソールシンセ-ス 米林		13:00～13:30 BARRE VIRTUAL	6:30～13:50 キッズスクール	13	
14		13:50～14:40 ヨガベーシック 藤井	11:30～13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		13:30～14:30 瞑想ヨー-ガ YOU			13:10～13:55 BODY PUMP VIRTUAL	13:00～13:40 中級スイム 平岡	13:30～20:15 キッズスクール	13:00～13:40 シンプルエアロLO 吉田		9:00～20:00 キッズスクール	14:00～15:00 ブレイシングヨー-ガ 米林		13:40～14:25 LESMILLS CORE VIRTUAL		14	
							14:15～15:00 LESMILLS CORE VIRTUAL	13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>			14:00～15:00 セルフ コンディショニング 米林	11:30～13:10 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>			14:35～15:20 SH' BAM VIRTUAL	14:00～16:00 キッズ少人数指導	15		
	15	15:00～15:30 全身ストレッチ VIRTUAL			15:00～15:30 SH'BAM VIRTUAL			15:15～15:45 BODY BALANCE VIRTUAL				15:20～15:50 BODY ATTACK VIRTUAL						15:40～16:10 GRIT STRENGTH 笠原 / 川本	
16		15:40～15:57 股関節エクササイズ VIRTUAL	13:20～15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		15:40～16:10 LESMILLS CORE VIRTUAL			15:55～16:25 SH'BAM VIRTUAL		13:30～20:00 キッズスクール	16:00～16:30 BODY BALANCE VIRTUAL	13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	15:30～19:00 キッズスクール					16	
	17	16:20～16:50 BODY BALANCE VIRTUAL		13:30～20:15 キッズスクール		16:20～16:50 BARRE VIRTUAL		16:35～17:05 BARRE VIRTUAL	16:40～17:10 SH'BAM VIRTUAL						16:30～17:15 BODY COMBAT 古谷 (奇数週) VIRTUAL (偶数週)			17	
		17:00～17:30 LESMILLS CORE VIRTUAL				17:00～17:30 BODY COMBAT VIRTUAL	13:30～20:45 キッズスクール	17:15～17:45 LESMILLS CORE VIRTUAL	14:30～20:30 キッズスクール										
18		17:40～18:10 BODY COMBAT VIRTUAL	13:30～20:00 キッズスクール		17:40～18:10 BODY PUMP VIRTUAL			17:55～18:40 BODY COMBAT VIRTUAL		13:30～20:30 キッズスクール	17:20～18:05 BODY COMBAT VIRTUAL		17:30～18:30 マスターズスイム 米林			17:30～18:15 シンプルエアロHi 古谷 (奇数週) BODY PUMP VIRTUAL (偶数週)		18	
	19	18:30～19:15 BODY BALANCE 篠原 (里)			18:30～19:20 ピラティスベーシック 川本				19:00～19:50 ブレイシングヨー-ガ 吉田		18:30～19:45 成人バレエ				18:00～20:00 キッズスクール	18:30～19:00 LESMILLS CORE VIRTUAL			19
	20	19:35～20:20 BODY PUMP VIRTUAL			19:40～20:10 GRIT<CARDIO> 笠原				第2木曜日休講			20:05～20:50 LESMILLS CORE VIRTUAL				19:20～19:50 SH'BAM 篠原 (里)	18:30～20:30 キッズスクール		
21							20:20～21:30 スポーツクラス バドミントン	20:00～20:40 シンプルエアロLo 吉田	20:30～21:30 マスターズスイム 吉村					20:10～20:55 BODY JAM 篠原 (里)				21	
		20:30～21:00 SH'BAM VIRTUAL	20:30～21:15 マスターズスイム 藤岡		20:20～21:05 LESMILLS CORE VIRTUAL														21
	22	2023年12月からレッスン内容、担当、時間に変更がある場合は			枠で表示しています。														22
TIME	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	アリーナ	Aスタジオ	2 Fプール	TIME