

月			水			木			金			土			日					
フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 10:00～20:30			フロント受付時間 8:30～18:30			フロント受付時間 8:15～17:00					
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	8:50～9:40 孫式太極拳 王		学生利用 6:30～8:30 (1～3レーン) 12月は利用なし		8:40～9:25 LESMILLS CORE VIRTUAL	学生利用 6:30～8:30 (1～3レーン) 12月は利用なし			学生利用 6:30～8:30 (1～3レーン) 12月は利用なし		8:15～9:00 LESMILLS CORE VIRTUAL	学生利用 6:30～8:30 (1～3レーン) 12月は利用なし		8:15～8:45 BODY COMBAT VIRTUAL					9	
														8:55～9:40 LESMILLS CORE VIRTUAL						
10	10:00～10:30 フットコンディショニング 太田<Bスタジオ>	9:45～10:25 初級エアロ 折戸		9:50～10:30 初級エアロ 折戸	9:45～10:30 BODY BALANCE 篠原(里)	10:20～10:50 初級スイム(1レーン) 海崎 10:20～11:10 上級・マスターズ (2～5レーン) 宮本	9:55～10:45 ZUMBA 緋田		10:00～10:40 ピラティスベーシック 池野		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)	10:20～10:50 初級スイム(1レーン) 河村 10:20～11:10 上級・マスターズ (2～5レーン) 宮本	10:00～10:40 かんたんステップ 佐々木(奇数週)				10	
	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	キッズスクール 10:00～11:30 (1～4レーン) 初級スイム 背泳ぎ	10:50～11:30 ZUMBA 折戸	11:00～11:50 ピラティスベーシック 篠原(幸)	11:30～12:00 水中ウォーキング 加藤(1～5レーン)	11:20～11:50 はじめてエアロ 古谷		10:55～11:25 ダンス&エクササイズ 小林		キッズスクール 10:30～12:30	10:50～11:30 リズム体操 佐々木		10:00～10:40 ストレッチボール 太田(偶数週)		キッズスクール 10:00～12:00				
12	キッズスクール 10:30～12:30		11:30～12:00 初級スイム(1レーン) 加藤 11:30～12:20 上級・マスターズ (2～5レーン) 坂本																	12
	11:30～13:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	11:45～12:25 ピラティスベーシック 佐々木		10:20～12:40 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>		12:10～12:40 アクアビクス 川本(1～5レーン)	12:05～12:35 BODY COMBAT 古谷	12:00～12:50 セルフ コンディショニング 米林	12:20～12:50 浮き棒(1～5レーン) 海崎	11:30～13:10 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	11:50～12:40 スタンディング ピラティス 米林			11:00～12:30 JSA ボールエクササイズ 松永						
		12:45～13:30 フィットネスバレエ 松永			12:10～13:10 フラダンス 南部															
13																				13
14	13:20～15:00 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>	13:50～14:40 ヨガベーシック 藤井			13:30～14:30 瞑想ヨーガ YOU		13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>				13:30～15:30 スポーツクラス 卓球 <Bスタジオ>						12:30～13:30 BODY BALANCE VIRTUAL		14	
15																			15	
		15:00～15:25 疲労回復ヨガ VIRTUAL			15:00～15:20 腰痛改善エクササイズ ズ															
16		15:35～15:55 プレトレニング VIRTUAL			15:30～15:55 ピラティス VIRTUAL														16	
		16:20～16:50 BODY COMBAT VIRTUAL			16:20～16:50 BODY COMBAT VIRTUAL															
		17:00～17:30 LESMILLS CORE VIRTUAL			17:00～17:30 LESMILLS CORE VIRTUAL															
17	キッズスクール 13:30～20:00			キッズスクール 13:30～20:15			キッズスクール 13:30～20:00				キッズスクール 13:30～20:15			キッズスクール 15:30～19:00					17	
		17:40～18:10 LESMILLS DANCE VIRTUAL			17:40～18:10 BODY PUMP VIRTUAL															
		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															
18		19:30～20:05 シンプルエアロLO 土屋(奇数週) シンプルエアロHi 池野(偶数週)			19:35～20:15 シンプルエアロHi 平野														18	
		20:15～21:00 BODY PUMP VIRTUAL	20:30～21:15 マスターズスイム 藤岡(1～4レーン)		20:25～20:55 BODY COMBAT VIRTUAL	学生利用 20:30～21:30 (1～3レーン)	20:20～21:30 スポーツクラス バドミ													

		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ー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	バレー、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。
		フィットネスバレー	★★★	3	バレーのしなやかさと、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。
		成人バレー	★★★	3	自分の身体の歪み、ケセを知ることで、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。
アーリーナ&Aスタジオ	コンディショニング	かんたんコンディショニング	★★	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ッ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。
		USA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ー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。
		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。
		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。
リズムルズ		スタンディングピラティス	★★★★	4	マットピラティスをより進化させたエクササイズです。体幹の強化に重点を置き、マットからスタンディングへと移行することで、日常生活にも応用できます。
		LESMILLS DANCE	★★★	3	動きがシンプルで繰り返しが多いため、ダンス初心者にもおすすめのレッスンです。ワークアウトをしながらダンス・スキルを向上させたい人に最適です。
		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。
		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返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)

2025.12.1～12.27

レッスン参加時のお願い

- レッスン参加前にタブレットに会員QRコードをかざしてチェックインしてください。
(法人都度会員様はチェックインの必要はありません)
- レッスン開始時間以降は、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。



		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ます。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。
	Aスタジオ	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。
		簡単ストレッチ	★	1	柔軟性を高めたり、関節の可動域を広げるとともに、血流を良くし、脂肪を燃焼させやすくなり、老廃物の代謝を促します。
Bスタジオ	バーチャル	全身ストレッチ	★	1	全身をしっかりとほぐすストレッチです。コリが気になる肩周りから始まり、胸、背中、腰、下半身までほぐしていきます。
		やさしいストレッチ	★	1	呼吸にフォーカスして体をほぐしていきます！正しい呼吸法を学びながら呼吸を深めるためのエクササイズ・ストレッチを行っていきます。
		リフレッシュヨガ	★	1	足指を動かして冷えやすい下半身を温めます！意識してどれだけ動かせるかセルフチェックしてみましょう！
		機能改善トレーニング	★★	2	膝・腰・股関節の違和感を解消する機能改善トレーニングです。筋力の減少はそのまま体の不調へと繋がる恐れがあるためトレーニングを行い、不調のない体づくりをしていきましょう！
		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。