

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	プール	スタジオA	プール		
10:00																					
:30	10:15~11:00 ストレッチポール ステップ I 浅井	10:15~10:45 スタジオB 渡辺(信)	10:30~11:00 若葉スイム 玉井	10:15~11:00 中級エアロ HORRY	10:15~10:35 おはようストレッチ 10:45~11:15 ボール30 杵山		10:15~10:45 スタジオB 渡辺(信)	10:30~11:15 アクアピクス 余語	10:20~11:05 初級エアロ45 森	10:15~11:00 中級エアロ 高木	10:15~11:15 ピラティス 浦木(あ)	10:30~11:00 みんなまで歩こう 玉井	10:15~11:00 初級エアロ 森田	10:15~1:45 スタジオB 秋山	10:15~10:45 リズムウォーク 久保田	10:15~10:45 かんたんピクス30 古田	10:15~10:45 かんたんピクス 山岸	10:30~11:15 スノーケルフリー スノーケルフリー 11:15~11:45 スノーケル入門 市川	11:00~11:30 かんたんピクス 山岸	11:00~11:30 ゆったりリクロー 市川	
11:00	11:15~12:00 中級エアロ	11:15~12:15 パワーヨガ 森	11:15~12:00 アクアピクス 金城	11:30~12:15 ボディコン 渡辺(信)	11:25~12:25 フラダンス I 加藤(優)		11:30~11:50 余語	11:35~12:20 ボディシェイパー 浅野(香)	11:00~12:00 アクアピクス 野原	11:00~11:45 アクアピクス 60 浦木(あ)	11:30~12:30 若葉クロール 本社	11:15~11:45 若葉クロール 玉井	11:00~12:00 太極拳 浅野(和)	10:55~11:40 アクアセラピー 久保田	11:00~11:45 ステップ I 古田	11:00~11:45 ステップ I 古田	11:00~11:45 初級エアロ 山岸	11:45~12:30 スノーケルフリー 道具をお持ち下さい	11:45~12:45 ビデオ撮影 一人5分程 撮影致します 前日までに要予約	11:45~12:45 ゆったりリクロー 市川	
12:00	シェイプ		12:15~12:45 スノーケル入門 玉井	12:30~13:15 初級エアロ 大住	12:30~13:00 加藤(優)	12:30~13:00 覚えよう平泳ぎ 本社	12:30~13:00 スタッフパラエティ 浅野(香)	12:45~13:30 中級エアロ45 北川(由)	13:00~13:30 アクアピクス 本社	12:45~13:30 ボディシェイパー 浅野(香)	13:00~13:30 覚えよう平泳ぎ 本社	12:45~13:30 ボディシェイパー 浅野(香)	12:50~13:35 中級エアロ 森	13:00~14:00 脂肪燃焼エアロ HORRY	13:15~13:45 若葉スイム 本社	12:15~13:15 ギアーナ ヨガ	12:15~13:15 ギアーナ ヨガ	13:00~13:45 ヨガ 山田(悦)	13:00~13:45 ヨガ 山田(悦)	13:00~13:45 ヨガ 山田(悦)	
13:00	12:30~13:15 初級エアロ 森	13:20~13:50 ボディセラピー 浅野(香)	12:45~13:30 道具をお持ち下さい	13:45~14:45 ギアーナ 小鹿	12:40~13:40 フラダンス II 加藤(優)	13:15~13:45 かんたん背泳ぎ 本社	14:00~14:30 ステップ I 寺内	14:00~14:30 かんたんランポ 渡辺(信)	13:45~14:30 アクアピクス 野原	13:45~14:30 初級エアロ 石黒	14:00~14:30 アクアピクス 野原	13:45~14:30 初級エアロ 石黒	14:15~15:00 ビデオ撮影 一人5分程 撮影致します 前日までに要予約	14:15~15:00 HIPHOP DIVA Style 宮島	14:15~15:15 パワ－ヨガ 石黒	14:45~15:30 パワ－エアロ 北川(由)	14:45~15:30 集まれスイマー 市川	14:45~15:30 集まれスイマー 市川	14:45~15:30 集まれスイマー 市川	14:45~15:30 集まれスイマー 市川	
14:00	13:30~14:30 パワ－エアロ 岩田	14:00~14:30 ボール30 渡辺(信)	14:45~15:15 かんたん背泳ぎ 大塚	15:00~15:30 ランポ 渡辺(信)	13:50~14:50 HIPHOP HORRY	14:00~15:30 ビデオ撮影 一人5分程 撮影致します 【撮影のみ】 前日までに要予約	14:45~15:45 パワ－ヨガ 寺内	14:45~15:45 脂肪燃焼エアロ 村川	14:45~15:30 集まれスイマー 本社	15:00~16:00 ベーシック・ヨガ IKUKO	14:45~15:30 集まれスイマー 本社	15:00~16:00 ベーシック・ヨガ IKUKO	15:30~16:00 週替バタフライ 大塚	15:15~16:15 HIPHOP 宮島	15:30~16:00 ストレッチボール 渡辺(信)	16:00~16:45 スタッフパラエティ	14:00~14:45 アクアピクス 北川(麻)	14:00~14:45 アクアピクス 北川(麻)	14:00~14:45 アクアピクス 北川(麻)	14:00~14:45 アクアピクス 北川(麻)	
15:00	14:45~15:45 フィットネスヨガ 山田		15:30~16:00 ゆったりリクロー 大塚		15:00~15:30 ランポ 渡辺(信)																
16:00																					

19:00	19:00~19:45 中級エアロ 高木	19:00~19:45 HIPHOP HORRY		19:00~19:45 初級エアロ45 高橋		19:00~20:00 スノーケルフリー 19:00~19:45 道具をお持ち下さい	19:00~20:00 脂肪燃焼エアロ 岩田	19:00~20:00 ZUMBA 村川		19:00~19:45 ステップ I HORRY		19:00~19:45 スノーケルフリー 19:00~19:45 道具をお持ち下さい	19:00~19:45 初級エアロ 浅井		19:45~20:15					
20:00	20:00~20:45 ステップ II 高木	20:00~20:45 初級エアロ 前田	20:30~21:00 かんたん背泳ぎ 市川	20:00~21:00 サルサダンス 加藤(直)	19:55~20:55 フラダンス II 加藤(優)	20:30~21:15 アクアピクス 湯口	20:15~21:00 中級エアロ 森	20:15~21:15 フィットネスヨガ 山田(和)	20:15~21:00 アクアピクス 石黒	20:00~21:00 バトルミックス 堀内	20:00~21:00 パワ－エアロ 岩田	20:30~21:15 アクアピクス 金城	20:00~20:45 ステップ I 高橋	19:50~20:50 フラダンス I 加藤(優)	20:30~21:00 覚えよう平泳ぎ 市川					
21:00	21:00~21:45 中級エアロ HORRY	21:10~22:10 ヨガ 前田	21:15~22:00 集まれスイマー 市川	21:15~22:15 ヨガ 加藤(直)		21:30~22:00 チャレンジバタフライ 市川	21:15~22:15 パワ－ヨガ 森		21:05~21:35 プールシェイプ 石黒	21:15~22:00 フィットネスタイチ 堀内	21:15~22:15 HIPHOP HORRY		21:00~21:45 初級エアロ 落合	21:00~22:00 フィットネスヨガ 山田(悦)						
22:00													シェイプ							

スタジオ ~プログラム内容~

- かんたんピクス(30)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
これから運動を始める方、エアロピクスに慣れていない方へ歩くことを中心に行うプログラムです。
- 初級エアロ(45)** 強度: ●●○○○ 難度: ●●○○○
基本動作に慣れてきた方、初心者の方へ、走ることの少ないプログラムで基礎体力をつけていきましょう。
- 中級エアロ(45)** 強度: ●●●○○ 難度: ●●●○○
初級クラスに慣れてきた方へ、バランスの良い動作で本格的なエアロピクスを楽しんで頂くクラスです。
- パワ－エアロ(60)** 強度: ●●●● 難度: ●●●●
エアロピクスに充分慣れてきた方へ、中級エアロより更に運動量を増やしたエネルギーッシュに行うプログラムです。
- 脂肪燃焼エアロ(60)** 強度: ●●●● 難度: ●●●●
初心者の方やはずむ動作が苦手な方へ、歩くことを中心に身体を大きく使って脂肪を燃焼するプログラムです。
- フィットネスヨガ(60)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
内蔵機能の動きを高め、自律神経・ホルモンのバランスを整えます。
- ギアーナ・ヨガ(60)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
インドから伝わる伝統的なヨガを、どなたでもお楽しみいただけます。
- パワ－ヨガ(60)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
身体のバランスや歪みを整え、深層部にある筋肉を刺激します。
- スタッフパラエティ(30)(45)** 強度: ●● 難度: ●●
週替わりで行われるお楽しみレッスン。店内掲示をご覧ください。

- ステップ I (45)** 強度: ●●○○○ 難度: ●○○○○
ステップを初めて体験する方へ、ステップの基本動作・リズムを覚え、基礎体力をつけていくプログラムです。
- ステップ II (45)** 強度: ●●●○○ 難度: ●●●○○
初級ステップに慣れてきた方へ、更なる基礎体力の向上と様々なバリエーションを楽しみたい方へお勧めのプログラムです。
- HIPHOP(45)(60)** 強度: ●●●○○ 難度: ●●●○○
独特のビートに乗ってダンスの動作や振り付けをお楽しみ頂くプログラムです。
- HIPHOP DIVA Style(45)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
DIVA(ディーバ)とは歌姫と訳します。日本のPOPアーティストの曲でダンスの動作や振り付けをお楽しみいただけるプログラムです。
- フィットネスタイチ(45)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
ゆっくりとした動作が中心で、初めての方からご参加頂けます。太極拳や武術の動きを取り入れたコンディショニングプログラムです。
- バトルミックス(60)** 強度: ●●●○○ 難度: ●●●○○
格闘技の動きを取り入れたシェイプアップエクササイズです。シェイプアップやストレス解消をいただけるプログラムです。
- ボディコン(45)** 強度: ●●○○○ 難度: ●●○○○
踏台運動にダンベル体操をミックスさせたプログラムです。
- ボディシェイパー(45)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
音楽に合わせて楽しくバーベル運動して頂くプログラムです。
- 太極拳(60)** 強度: ●○○○ 難度: ●○○○
ゆるやかに円弧を描くような四肢の動きを中心に、気を重視した健康法のプログラムです。

プール

- アクアウォーキング(30)**
水中歩行を楽しんで頂くプログラムです。
- アクアセラピー(45)**
水の抵抗を利用したシェイプアップのクラスです。
- アクアピクス(45)**
音楽に合わせて楽しく身体を動かして頂くプログラムです。
- スノーケル入門(30)**
ダイビングの初歩、スノーケルの使い方を習得するクラスです。
- スノーケルフリー(30)**
スノーケルフリーは道具をお持ちの方に限り御利用頂けます。
- 若葉スイム(30)**
初心者の水慣れからバタ足まで、泳ぎの初歩を習得するクラスです。
- 若葉クロール(30)**
クロールの基礎を習得し、25m泳げるようになる為のクラスです。
- かんたん背泳ぎ 覚えよう平泳ぎ チャレンジバタフライ(30)**
各泳法を基礎から習得するクラスです。
- 集まれスイマー(45)**
2種目以上、50mを泳げる方がさらに上達を目指すクラスです。
- 週替スイム・バタフライ(30)**
週替わりで行われるお楽しみレッスンです。店内掲示をご覧ください。

ランポ(30)・・・ミトランポリンを使ってバウンドしながらのシェイプアップ運動
ボール30(30)・・・座れるくらい大きなボールの上で楽しくシェイプアップ。
ストレッチボール・・・心地よさを感じながらのストレッチで、腰・肩すっきり。
ボディ・セラピー(30)・・・いやし系の音楽で体幹の運動でシェイプアップ。