

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	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール		
10:30~10:45 おはようST		10:30~11:30 バランスヨーガ60 後藤 明美	10:45~11:30 アクアピクス45 服部 さとみ	10:30~11:15 ピラティス45 館 みゆき		10:20~10:50 ラテンエアロ入門30 藤田 美佐	10:45~11:30 アクアピクス45 野村 香	10:30~11:30 ピラティス60 藤田 美佐	10:45~11:30 アクアピクス45 清田 ひろみ	10:30~11:15 初級エアロ45 油田 直美	10:15~14:10 ジュニア スイミング スクール (有料)	10:30~10:45 おはようST			
11:00~12:00 脂肪燃焼60 山川 ルミ	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)	11:45~12:15 バトルミックス30 渡会 克行		11:30~12:15 ラテンエアロ45 館 みゆき	11:00~12:10 マスターズ スイム (有料)	11:00~11:30 かんたんステップ30 藤田 美佐		11:45~12:30 中級エアロ45 佐藤 礼子		11:45~12:45 脂肪燃焼60 佐藤 礼子		11:00~12:00 バラエティー 60			
12:30~13:15 ボディコン45 水谷 達也	13:15~14:00 ミットアクア45 山田 秀平	12:30~13:30 脂肪燃焼60 伊藤 智恵子		12:30~13:15 Ramping ストロング 水谷 達也		11:45~12:15 Ramping 1・2・3 水谷 達也		13:00~14:00 パワーヨガ60 水谷富美江		13:00~13:45 フィットネスタイチ45 佐藤 礼子		12:45~13:15 Ramping 1・2・3 水谷 達也			
13:30~14:00 かんたんピクス30 服部 さとみ		13:45~14:15 かんたんステップ30 伊藤 智恵子	14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)	13:30~14:30 脂肪燃焼60 佐藤 礼子		13:15~14:00 初級エアロ45 伊藤 智恵子		14:00~14:45 ミットアクア45 山田 秀平		14:00~14:45 バトルミックス45 渡会 克行		13:30~14:15 ボディコン45 水谷 達也			
14:15~15:00 初級エアロ45 服部 さとみ		14:30~15:30 ヨガ60 近藤 ゆかり		14:45~15:15 ストレッチポール30 水谷 達也		14:00~15:10 マスターズ スイム (有料)		14:15~15:00 ボディコン45 渡会 克行		15:00~15:30 ボディシェイパー30 渡会 克行		14:30~15:15 ストレッチ& リラクゼーション45 水谷 達也			
15:15~17:40 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		15:15~18:55 ジュニア スイミング スクール (有料)		14:30~15:15 ステップ I 45 原田 優子		15:15~15:45 ストレッチポール30 渡会 克行		15:45~16:15 ストレッチポール30 渡会 克行		15:00~15:30 ボディシェイパー30 渡会 克行			
19:00~19:15 リフレッシュST	ジュニア スイミング スクール(有料)	19:15~19:30 リフレッシュST	ジュニア スイミング スクール(有料)	19:00~19:15 リフレッシュST	ジュニア スイミング スクール(有料)	19:15~20:15 ピラティス60 藤田 美佐	20:15~21:00 アクアウォーキング45 山口 祐司	19:30~20:00 かんたんピクス30 伊藤 智恵子	19:15~20:00 アクアピクス45 油田 直美	19:00~19:15 リフレッシュST			19:00		
19:30~20:15 初級エアロ45 伊藤 智恵子		19:45~20:15 バトルミックス30 渡会 克行		19:30~20:30 バランスヨーガ60 後藤 明美		20:30~21:15 初級エアロ45 宇野 孝子		20:15~21:15 脂肪燃焼60 伊藤 智恵子	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)	19:30~20:15 ボディコン45 木村 公平			19:30		
20:30~21:30 脂肪燃焼60 板倉 由美子	20:30~21:15 アクアピクス45 伊藤 智恵子	20:00~20:30 アクアウォーキング30 山田 秀平	20:00~21:10 マスターズ スイム (有料)	20:45~21:30 ステップ I 45 後藤 明美		21:30~22:15 中級エアロ45 宇野 孝子		21:30~22:15 バトルミックス45 水谷 達也		20:30~21:00 ボディコン45 木村 公平		20:30~21:00 アクアダンベル30 山田 秀平		20:00	
21:45~22:30 ボディコン45 千葉 文美		20:30~21:30 ダンスミックス60 山川 ルミ		21:45~22:15 ストレッチポール30 渡会 克行						21:15~21:45 アクアウォーキング30 山口 祐司				21:00	
		21:45~22:30 中級エアロ45 油田 直美													22:00

■安全管理上、レッスン開始以降の途中入場はご遠慮ください。

■都合により、クラスを変更する場合があります。

■レッスン開始30分前よりジムカウンターにて参加カードを配布いたします。レッスン前に担当インストラクターにお渡し下さい。

スタジオプログラム

- **かんたんピクス(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 エアロピクスをこれから始めたい方や、運動をするのが久しぶりの方へ歩くことを中心にした体操感覚で行えるクラスです。
- **初級エアロ(45)** 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○
 基本動作に慣れてきた方や初心者の方へお勧めの、走ることの少ないプログラムで、基礎体力向上を目的としたクラスです。
- **脂肪燃焼(60)** 強度:●●●○○ 難易度:●●●○○
 脂肪の燃焼を目的としたクラスです。弾む動作を行わず、体を大きく動かし、長い時間動き続けることで効果をあげていきます。
- **中級エアロ(45)** 強度:●●●●○ 難易度:●●●●○
 初級クラスに慣れてきた方、基本動作の名前がご理解いただけた方へ本格的なエアロピクスをお楽しみいただけるクラスです。
- **かんたんステップ(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 踏み台を使用する昇降運動は、関節への負担が少ないのに消費カロリーが多いクラスです。初心者や男性の方にもおすすめです。
- **ステップ I (45)** 強度:●●● 難易度:●●●
 ステップを初めて体験する方へお勧めの、ステップの基本動作を中心とした基礎体力向上を目的としたクラスです。(強度は調節可能です)
- **ヨガ(60)** 強度:●● 難易度:●●
 深い呼吸を行いながら、ポーズ(アーサナ)を行う事で、体の歪みを調節し、また自律神経を整えることが出来るクラスです。
- **バランスヨーガ(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 ボディメイク効果の高いピラティスとヨーガの動きを合わせ、筋力筋持久力・柔軟性・バランス力を高めます。
- **パワーヨーガ(60)** 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○
 全身の筋力・筋持久力・柔軟性・バランス力の向上、また基礎代謝を高めることでダイエットにも効果的です。
- **ピラティス(60)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 深層部にある腹筋や背筋をじっくり強くして基礎代謝を高めます。姿勢の改善や冷え性・腰痛などを軽減できる究極のエクササイズです。
- **フィットネスタイチ** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 太極拳の動きをベースに、体内バランス能力を保ち、肩こり腰痛、ストレス解消などに大きな力を発揮します。

プールプログラム

- **アクアウォーキング(30)(45)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 様々な水中歩行を楽しんでいただけるクラスです。
- **ミットアクア(30・45)** 強度:●●~ 難易度:●●○○○
 水かき付きの手袋を使う水中運動のクラスです。(強度は調節可能です)

- **ボディコン(45)** 強度:●●○○○ 難易度:●○○○○
 踏台運動にダンベル体操をミックスさせた基礎体力向上やシェイプアップにも効果的なクラスです。
- **ボディーシェイパー(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 音楽に合わせて楽しくバーベル運動していただく全身の引き締めを目的としたクラスです。
- **ボール(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 座れるくらいの大きなボールで楽しく運動します。バランス感覚や柔軟性の向上を目的としたプログラムです。
- **バトルミックス(30・45)** 強度:●●●~ 難易度:●●~
 音楽に合わせて、様々な格闘技の動作を楽しむシェイプアップ・ストレス発散に効果的なクラスです。
- **Ramping1・2・3(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 日本初登場！3拍子の心地良い音楽やRAMPの傾斜でお尻などを効果的にシェイプできる「新感覚」プログラムです。
- **Ramping Up(45)** 強度:●●○○○ 難易度:●●○○○
 RAMP台を使いエアロピクスの要素を取り入れたシェイプアップクラスです。4拍子のリズムでエネルギーに動きましょう。
- **Ramp ストロング(30・45)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 RAMP(傾斜のついた台)を使って多角的なエクササイズができます。特に背面部のシェイプアップに効果的！RAMPレッスン第三弾！！
- **ストレッチポール(30)** 強度:○○○○○ 難易度:○○○○○
 円柱の道具を使い、普段伸ばしにくい筋肉を伸ばします。全身をほぐしながら、心身のリラックスができるプログラムです。
- **ストレッチ & リラク(45)** 強度:○○○○○ 難易度:○○○○○
 ストレッチで全身をほぐし、心身のリラックスができるクラスです。
- **ラテンエアロ入門(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 ラテンエアロの基礎的な動きをマスターするクラスです。初めての方でも、安心してご参加いただけるクラスです。
- **ラテンエアロ(60)** 強度:●●●~ 難易度:●●●○○~
 エアロピクスの動きにラテンのスパイス(腰の回旋動作)を効かせ踊ることを楽しむクラスです。
- **バラエティー(60)** 強度:●●~ 難易度:●●~
 毎週プログラムが変わるお楽しみレッスンです。担当者、内容は毎月掲示板にてご案内させていただきます。
- **アクアダンベル(30)** 強度:●○○○○ 難易度:●○○○○
 空気の入ったダンベルを使い、楽しくシェイプするクラスです。
- **アクアピクス(45)** 強度:●●○○○ 難易度:●●~
 音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすクラスです。