

# 2023.1~3 TIME SCHEDULE

時間	月				火				水				木	金				土				日						
	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳		Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	遊泳			
9:30																												
10:00																												
10:30																												
11:00	ヨーガ60 10:30~11:30 田中	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 青井			ヨガ アース 10:30~11:30 中桐	シバム 10:30~11:15 青井			ベテリック エアロ 10:30~11:10 大脇	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 YURI	アクア 10:30~11:15 枚		ルーシー ダットン60 10:30~11:30 薫	フラダンス 10:30~11:30 長瀬			ヨーガ45 10:30~11:15 伊部	ベテリック エアロ 10:30~11:10 稲垣	ジュニア スイミング 9:15~12:30					エンジョイ エアロ 10:30~11:15 大脇	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 週替わり	ジュニア スイミング 9:15~12:30		
11:30																												
12:00	ベテリック ステップ 11:50~12:30 佐々木		成人水泳 11:30~12:30		NEW エンジョイ エアロ 11:50~12:35 稲垣	ボディメイク ヨガ 11:40~12:25 大脇			ヨーガ60 11:30~12:30 風岡	ホット YOGA45do 11:45~12:30 YURI	成人水泳 11:45~12:45		ベテリック エアロ 11:50~12:30 薫	ヨガ アース 11:50~12:35 風岡			ボディ パンフ45 11:35~12:20 青井	有料 フラダンス 11:30~13:00 長瀬					オリジナル エアロ60 11:35~12:35 大脇	ホット YOGA45do 11:45~12:30 週替わり				
12:30																												
13:00	エンジョイ エアロ 12:50~13:35 佐々木	ウェーブストレッチ 13:20~13:40 青井			ボディ アタック45 12:55~13:40 KAZUYA	太極拳 12:45~13:45 川岸			ボディ アタック45 12:55~13:40 金山	ボディ ストレッチ 13:30~13:50 青井			ボディ パンフ30 12:50~13:20 青井	ボディ ストレッチ 12:55~13:15 中桐			成人水泳 12:15~13:15					エンジョイ エアロ 12:45~13:30 佐々木						
13:30																												
14:00	ZUMBA 13:55~14:40 松岡久美子	社交ダンス 14:00~15:00 松岡有紀			ボディ コンバット45 14:00~14:45 青井																							
14:30																												
15:00	エンジョイ ステップ 15:00~15:45 松岡久美子				ボディ パンフ45 15:05~15:50 外谷	ホット YOGA45do 15:00~15:45 青井																						
15:30																												
16:00																												
16:30																												
17:00	AIM ダンス スクール 16:45~17:45	カワイ 体育教室 16:30~17:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30		エイム 空手 スクール 16:30~17:30	AIM ダンス スクール 16:45~17:45			AIM ダンス スクール 16:45~17:45		ジュニア スイミング 15:15~18:30		カワイ 新体操教室 16:30~17:30	カワイ 体育教室 16:30~17:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30													
17:30																												
18:00	AIM ダンス スクール 17:45~18:45	カワイ 体育教室 17:30~18:30			エイム 空手 スクール 17:30~18:30																							
18:30																												
19:00																												
19:30	シバム 19:15~20:00 ICCHY	ホット YOGA45ek 19:30~20:15 HIROKO			エンジョイ エアロ 19:00~19:45 山田	ボディ パラソルST 19:15~20:0 坂田			ボディ パンフ45 19:15~20:00 中桐				ボディ パンフ45 19:15~20:00 外谷	リトモス45 19:15~20:00 大川														
20:00																												
20:30	ボディ コンバット45 20:20~21:05 兼天	ホット YOGA45do 20:45~21:30 大脇	マスターズ サークル 21:00~22:00		ボディ アタック60 20:05~21:05 高田	ベリー シェイプ 20:20~21:05 山田			GRIT 20:20~20:50 長谷川	ホット YOGA45do 20:15~21:00 大脇																		
21:00																												
21:30	ボディ ジャム60 21:25~22:25 MINA				MEGA DANZ45 21:25~22:10 長友	ボディ コンバット60 21:10~22:10 長谷川			ボディ コンバット60 21:10~22:10 長谷川	ホット YOGA45ek 21:30~22:15 HIROKO																		
22:00																												
22:30																												
23:00																												
30																												

スタジオのご参加には、事前にWEB予約が必要となります。

**グループエクササイズ**  
※都合により、レッスンや担当インストラクターが、変更(代行)になる場合がございます。  
※祝日のスケジュールは、通常スケジュールの18:30までに終了するレッスンを行います。  
※他の方の場所取りはご遠慮下さい。  
※レッスン開始5分以降(アクアプログラムは10分以降)の入場、水分補給や体調不良以外の途中退室はご遠慮下さい。

**ホットプログラム**  
※参加される際は、バスタオル程度の大きさのタオル1枚と、フェイスタオル1枚、500ml以上の飲み物をご用意下さい。  
※安全確保の為、下記内容に該当する方の参加をご遠慮頂きます。  
・心疾患、脳血管疾患の有病者、または発症経験のある方。  
・高血圧症の方(薬服用者)。  
・参加前の血圧が最高血圧140mmHg以上、あるいは最低血圧90mmHg以上の方。  
・睡眠不足、二日酔いなど、体調不良の方。  
・サウナスーツを着用されてご利用の方。

**プール**  
※スイムキャップをご着用下さい(ジャグジー・マッサージプールを除く)。  
※プールプログラムは参加人数により使用コースを変更致します。  
※遊泳コース数はウォーキングレーンを含みます。  
※遊泳コース数は場合により変動致します。

- オレンジ色のプログラムは初めての方・体力に自信の無い方もお楽しみいただけます。
- みどり色のプログラムは初級者向けプログラムです。動きが比較的簡単です。
- 黄色のプログラムは、初中級者向けプログラムです。
- ピンク色のプログラムはホットプログラムです。定員制となります。
- 青色のプログラムは有料プログラムです。受講には申込が必要です。
- 白色のプログラムはジュニア対象のカルチャークラスです。受講には申込が必要です。

スタジオプログラム			カルチャー系プログラム		
エアロピクス			ルーシーダットン	タイ古来から伝わる、独特な呼吸法で体内温度を高める仙人体操。	60分
ベーシックエアロ	初心・初級者：はずまない動きだけでエアロピクスに慣れていくクラス。	40分	太極拳	動きの基本から行い、柔らかい動きと呼吸法により身体機能を高めめます。	60分
エンジョイエアロ	初中級者：はずむ動きの基本を取り入れながら展開していくクラス。	45分	自力整体	筋肉や内臓の疲労を軽減し、骨盤の歪みを調節する健康法。	45分
オリジナルエアロ	中級者：エアロピクスに慣れた方が動きのコンビネーションを楽しみながら総合的な体力向上を目指すクラス。	60分	レズミルズプログラム		
ステップ			ボディパンプ	バーベル・重りを使用する全身シェイプアッププログラム。	30分/45分/60分
ベーシックステップ	初心・初級者：ステップクラスの基本から展開していくクラス。	40分	シバム	誰でも出来るダンス系プログラム。シンプルな動きで様々なダンスの雰囲気味わう事ができます。	45分
エンジョイスステップ	初中級者：ステップクラスを楽しみ、さらに運動効果を感じるクラス。	45分	ボディジャム	様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウト。	45分/60分
ダンス系プログラム			GRIT	30分の高強度インターバルトレーニング(ストレングス、アスレチック、カーディオの3種類)	30分
社交ダンス	ワルツ・タンゴ・ジルバ・ルンバなど、社交ダンスを気楽に楽しんでいただけるクラス。普段運動されている服装でご参加いただけます。	60分	ボディコンバット	パンチ・キックなど格闘技の要素を取り入れたエアロピクスプログラム。	45分/60分
フラダンス	フラダンスの基礎から習得し、優雅に美しく踊ります。	60分	ボディアタック	脂肪燃焼・心肺機能向上を目的としたシンプルでパワフルなエアロピクスプログラム。	45分/60分
ベリーシェイプ	ベリーダンスの動きで、楽しく踊りながらお腹周りをシェイプアップ。	45分	ボディバランスFX	股関節周り、背骨周りや背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めめます。	45分
ZUMBA	ラテン系音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ。	45分	ボディバランスST	ピラティスの動きを取り入れ、腹筋群やインナーユニット、背面全体を強化します。	45分
MEGADANZ	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズ、カントリーなど、世界のあらゆるジャンルの音楽を取り入れたダンスエクササイズ。	45分	ホットプログラム		
リトモス	ヒップホップ・ラテン・アラビアンなど様々なリズムにより構成されたプログラムです。シンプルな動きで各種のダンスを楽しむことができます。	45分	ホットYOGA45ek(エーク)	座位のポーズを多く行ない強度をやや抑え体幹部引き締め効果を感じるクラス。	45分
ヨガ			ホットYOGA45do(ドー)	立位のポーズを中心に行いより運動強度を高め発汗作用を促していくクラス。	45分
ヨーガ	集中力を養い、心と体のバランスを整えるスタンダードヨガプログラム。	45分/60分	ホットYOGAマーズ	シンプルなヨガの動作と瞑想法で、身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。マインドフルネスとは今この瞬間を意識し余分な思考や感情にとらわれず心に余裕をつくる考え方の事です。	45分
ボディメイクヨガ	パワーヨガクラス。心と体のバランスを整えシェイプされたラインを目指します。	45分	プールプログラム		
ヨガアース	シンプルなヨガの動作と瞑想法で、身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。マインドフルネスとは今この瞬間を意識し、余分な思考や感情にとらわれず心に余裕をつくる考え方の事です。	45分/60分	アクアピクス		
調整系プログラム			アクア	脂肪燃焼と心肺持久力向上に最適なクラス。安全かつ効果的に水中運動を行います。	45分
ピラティス	ピラティスの精度を高め、効果・成果を感じていくクラス。	60分	アクアミット	より水の抵抗を感じながらシェイプアップ効果を目指すクラス。(ミット使用)	40分
ポールストレッチ	背骨を中心とした筋肉をゆるめ、姿勢バランス改善や疲労回復効果を感じます。	20分	スイミングレッスン(メニューを掲示して行います。)		
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチリングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。	20分	成人水泳	泳ぎの基本を身につけていくクラス。	60分
			マスターズサークル	水泳愛好家の皆様が集うサークル活動。	60分
			有料プログラム		
			有料フラダンス	担当：長瀬順子 開講日：土曜日 11:30～13:00 定員：20名 料金 会員：4,950円/月(税込) 一般：7,480円/月(税込) 回数：月3回	
			特別有料レッスン	インストラクターによるジョイントレッスンなどを行います。 ※レッスン内容、開講日、申込方法等は別途ご案内致します。	