

2024.4 TIME SCHEDULE

	月					火					水					木	金					土					日										
	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳		Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳	Aスタジオ	Bスタジオ	体操室	プール	遊泳						
9:30																																					
10:00																																					
10:30	ヨーガ60 10:30~11:30 田中	Lesmills DANCE 10:30~11:15 青井				ベーシック ステップ 10:30~11:10 稲垣	ベーシック エアロ 10:35~11:15 大庭	ジュニア スイミング 10:00~11:15			ジュニア スイミング 10:00~10:45					ポディ メイク ヨガ 10:30~11:15 長谷川彩香	ホット YOGA45ek 10:30~11:15 藤堂	かんたん アクア 10:30~11:15 牧			ZUMBA60 10:30~11:30 松岡久美子	フラダンス 10:30~11:30 長瀬	ジュニア スイミング 10:00~11:15				ヨーガ45 10:30~11:15 伊部	ピラティス45 10:30~11:15 斎藤				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 大庭	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	ジュニア スイミング 9:15~12:30	
11:00																																					
11:30																																					
12:00	エンジョイ エアロ 11:50~12:35 佐々木	Shapes 11:40~12:25 青井	成人水泳 11:30~12:30			エンジョイ エアロ 11:30~12:15 稲垣	ポディ メイク ヨガ 11:40~12:25 大庭			成人水泳 12:15~13:15					ポディ パンフ45 11:35~12:20 青井	ホット YOGA45do 11:45~12:30 YURI	スモール スクール 11:30~12:30 鈴木	成人水泳 11:45~12:45			ベーシック エアロ 11:50~12:30 松岡久美子	ヨガ アース 11:50~12:35 風岡	スモール スクール 12:00~13:00 中辻	成人水泳 12:15~13:15						ポディ パンフ45 11:35~12:20 青井	有料 フラダンス 11:30~13:00 長瀬						
12:30																																					
13:00	ZUMBA45 12:55~13:40 佐々木	太極拳 12:45~13:45 佐藤嘉彦	スモール スクール 13:00~14:00 園枝			ポディ ジャム60 12:35~13:35 KAZUYA			成人水泳 12:15~13:15					ヨーガ60 12:40~13:40 風岡						Strength Development 12:50~13:35 青井	ポールストレッチ 12:55~13:15 中瀬	スモール スクール 12:00~13:00 中辻	成人水泳 12:15~13:15						ポディ コンバット45 12:40~13:25 中辻				ウェブストレッチ 13:15~13:35 青井	アクア ダンス 13:00~13:45 伊部			
13:30																																					
14:00	エンジョイ ステップ 14:00~14:45 松岡久美子	社交ダンス 14:05~15:05 松岡有紀				Strength Development 14:00~14:45 長谷川亮真	マーズ 13:45~14:30 中瀬	スモール スクール 13:30~14:30 中辻	アクア ダンス 13:45~14:30 牧			Shapes 14:00~14:45 青井	エンジョイ エアロ 14:00~14:45 山田優美								ポディ コンバット45 13:55~14:40 青井	自力整体45 13:40~14:25 佐藤延代	スモール スクール 12:00~13:00 中辻	成人水泳 12:15~13:15						Shapes 13:50~14:35 藤堂	Lesmills DANCE 13:55~14:40 青井						
14:30																																					
15:00																																					
15:30																																					
16:00																																					
16:30																																					
17:00	AIM ダンス スクール 16:40~17:40	ジュニア スクール 16:40~17:30	ジュニア スイミング 15:00~18:30	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 16:40~17:40	ジュニア スイミング 15:00~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30		AIM ダンス スクール 16:40~17:40	ジュニア スクール 16:40~17:30	ジュニア スイミング 15:00~18:30	ジュニア スイミング 15:15~18:30							ジュニア スイミング 15:00~18:30	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 15:00~18:30	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	ジュニア スクール 17:40~18:30				エイム 空手 スクール 17:30~18:30	AIM ダンス スクール 17:45~18:45					AIM ダンス スクール 17:45~18:45	ジュニア スクール 17:40~18:30								カワイ 新体操教室 17:30~18:30	カワイ 体育教室 17:30~18:30	ジュニア スイミング 14:00~18:30	ジュニア スイミング 14:00~18:30						特別有料 レッスン 17:30~18:30	マーズ 17:15~18:00 村瀬						
18:30																																					
19:00																																					
19:30	エンジョイ エアロ 19:15~20:00 大庭	ホット YOGA45ek 19:30~20:15 HIROKO				エンジョイ エアロ 19:15~20:00 山田	ピラティス30 19:30~20:00 藤堂	スモール スクール 19:30~20:30 園枝			Strength Development 19:15~20:00 中瀬																										
20:00																																					
20:30																																					
21:00	ポディ ジャム60 20:20~21:20 ICCHY	ホット YOGA45do 20:45~21:30 大庭				ポディ コンバット45 #MARI 20:20~21:05	ポディ ジャム45 MINA 20:20~21:05	アクア ダンス 20:30~21:15 藤堂			Shapes 20:20~21:05 長谷川亮真	ホット YOGA45ek 20:15~21:00 HIROKO									ポディ パンフ60 20:20~21:20 MAYU	ポディ メイク ヨガ 20:20~21:05 大庭	調整 アクア 20:00~20:45 伊部														
21:30																																					
22:00	ポディ パンフ45 21:40~22:25 中畑					MEGA DANZ45 21:25~22:10 長友	ウェブストレッチ 21:25~21:45 園枝					ポディ コンバット60 21:25~22:25 長谷川亮真	ホット リット 21:30~22:15																								
22:30																																					
23:00																																					
23:30																																					

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いたします。
- ※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用意下さい(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			レズミルズプログラム		
エアロピクス			ボディバンプ	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。	45分/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	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
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	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
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	Lesmills DANCE	シンプルな振り付けでテクニックにフォーカスしており動きをマスターしやすいダンスプログラム。	45分
ステップ			ボディバランスFX	股関節周り、背骨周りと背面全体のストレッチで体を伸ばし、広げ、可動性を高めます。	45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	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
エンジョイステップ	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	Strength Development	音楽のビートに合わせて、筋力アップ、筋肥大を目的とするプログラム。バーベル・プレートを使用します。	45分
ダンス系プログラム			Shapes	コア・ヒップを中心とした全身の筋力を引き締め、自分の骨格に合った筋肉をつけて姿勢の改善・柔軟性を向上させることを目的としたクラス。	45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	ホットプログラム		
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	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
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/60分	ホットYOGA45do(ドー)	立位のポーズを中心にを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
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、心に余裕を作る考え方の事です。	45分
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/60分	ホットリゾート	ホットYOGAと同じ環境を提供します。ストレッチ等にご利用ください。(インストラクターは入りません。)	45分
ヨガ			プールプログラム		
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	アクアピクス		
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	かんたんアクア	一つ一つの動作をゆっくり繰り返し、運動量を増やします。初めての方も、水に不安のある方も、安心して楽しんで頂けるクラスです。	45分
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	アクアダンス	水の特性を利用し、音楽にあわせて水中で行うエアロピクス。膝腰への負担も少なく効率よく有酸素運動を行います。	45分
調整系プログラム			調整アクア	関節・姿勢を整えながらの有酸素運動です。運動が初めての方でも安心して動けるプログラムです。	45分
ピラティス	しなやかで美しいボディライン・代謝のよい太りにくい体質作りを目指すクラス。	30分/45分	スイミングレッスン(メニューを掲示して行います。)		
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	成人水泳	泳ぎの基本を身につけていくクラス。	60分
ウェーブストレッチ	ウェーブストレッチングを使用し、「ほぐす」「伸ばす」を行うクラス。	20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
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	有料プログラム		
カルチャー系プログラム			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	
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ます。	60分	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。	

Aスタジオ 定員70名

	5	20	36			
1	12	28	44			
	6	21	37			
2	13	29	45			
	7	22	38			
	14	30	46			
	8	23	39			
	15	31	47	56	65	
IR		24	40	52	61	
	16	32	48	57	66	
	9	25	41	53	62	
3	17	33	49	58	67	
	10	26	42	54	63	70
4	18	34	50	59	68	
	11	27	43	55	64	
	19	35	51	60	69	

**Aスタジオ 定員54名
ステップ・ボディパンプ・SD**

		12	28			
	6	21	37			
2	13	29				
	7	22	38			
	14	30				
	8	23	39			
	15	31	47			
IR		24	40	52	61	
	16	32	48	57	66	
	9	25	41	53	62	
3	17	33	49	58	67	
	10	26	42	54	63	
	18	34	50	59	68	
	11	27	43	55	64	

Bスタジオ 定員30名

IR

1	7	15	23
2	8	16	24
3	9	17	25
	10	18	26
	11	19	27
4	12	20	28
5	13	21	29
6	14	22	30