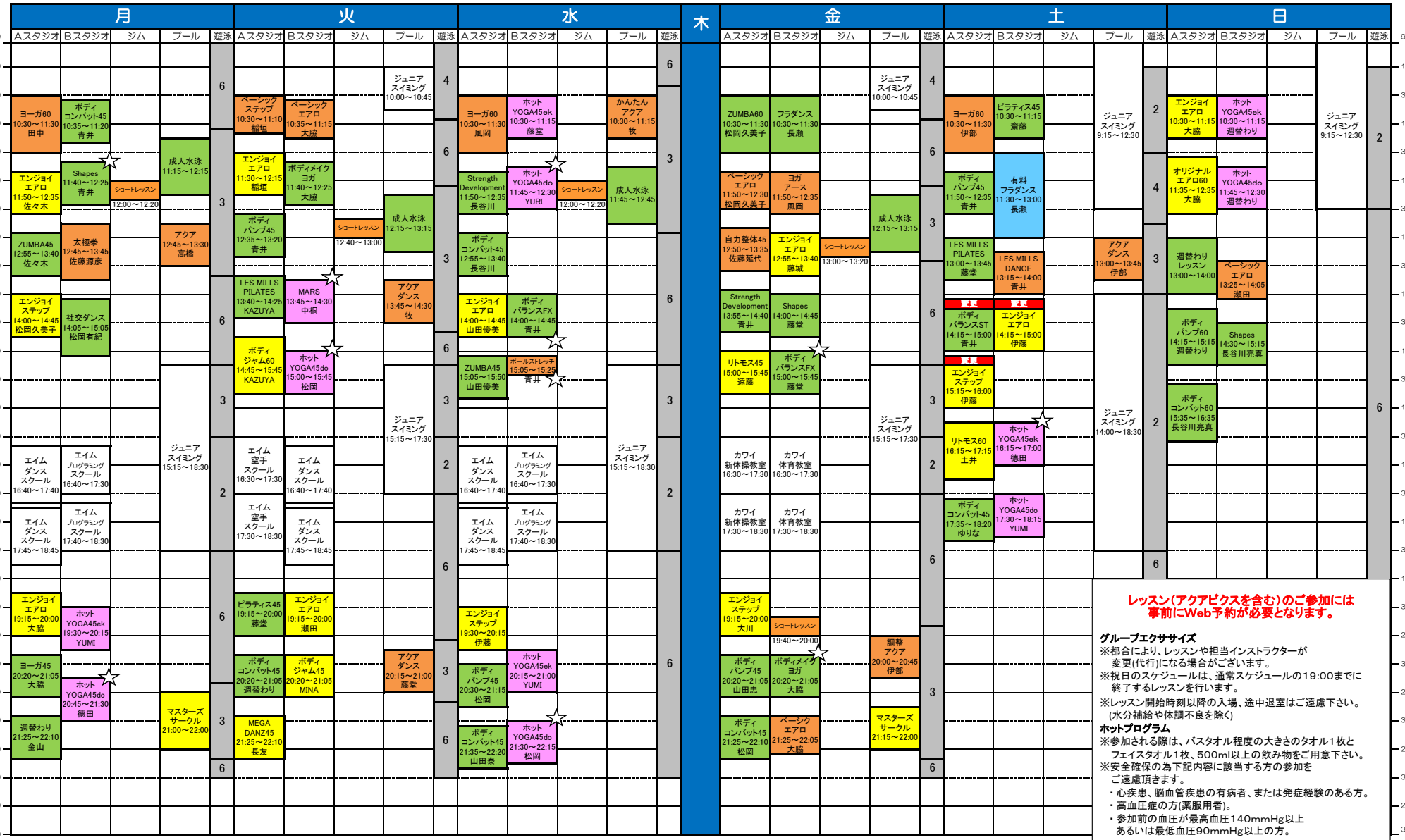
2026.11 TIME SCHEDULE

FITNESS CLUB AIM スクエアゲート



※☆はコラーゲンケアライト使用プログラムです。
※週替わりレッスンは有料イベントレッスンになる場合があります。
※有料フラダンスは月3回実施の登録制プログラムになります。詳細お問合せ、お申込みはフロントにて承ります。
※スタジオの貸出し(有料)はプログラムのない時間は常時ご利用いただけます。

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。

レッスン(アクアビクスを含む)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19:00までに終了するレッスンを行います。
※レッスン開始時刻以降の入場、途中退室はご遠慮下さい。(水分補給や体調不良を除く)

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。

スタジオプログラム

エアロビクス

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ビクスに慣れていくクラス。	40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
オリジナルエアロ	中級者：エアロビ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

ステップ

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
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

ダンス系プログラム

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
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
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
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
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

ヨガ

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
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
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

調整系プログラム

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。	45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
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
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

カルチャー系プログラム

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

レズミルズプログラム

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。	45分/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ビクスプログラム。	45分/60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
LES MILLS 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
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
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
Strength Development	音楽のビートに合わせずに、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
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
LES MILLS PILATES	ピラティスの長所を取り入れ、Les Millsならではの音楽や、科学的見地を加えた45分間のエクササイズ。 コントロールされた動きで、腹部、臀部、背部、股関節まわりを鍛え、 モビリティ（関節の動きやすさ）の向上が見込めます。	45分

ホットプログラム

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
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
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
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

プールプログラム

アクアビクス

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
アクアダンス	音楽にあわせて水中で行うエアロビクス。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

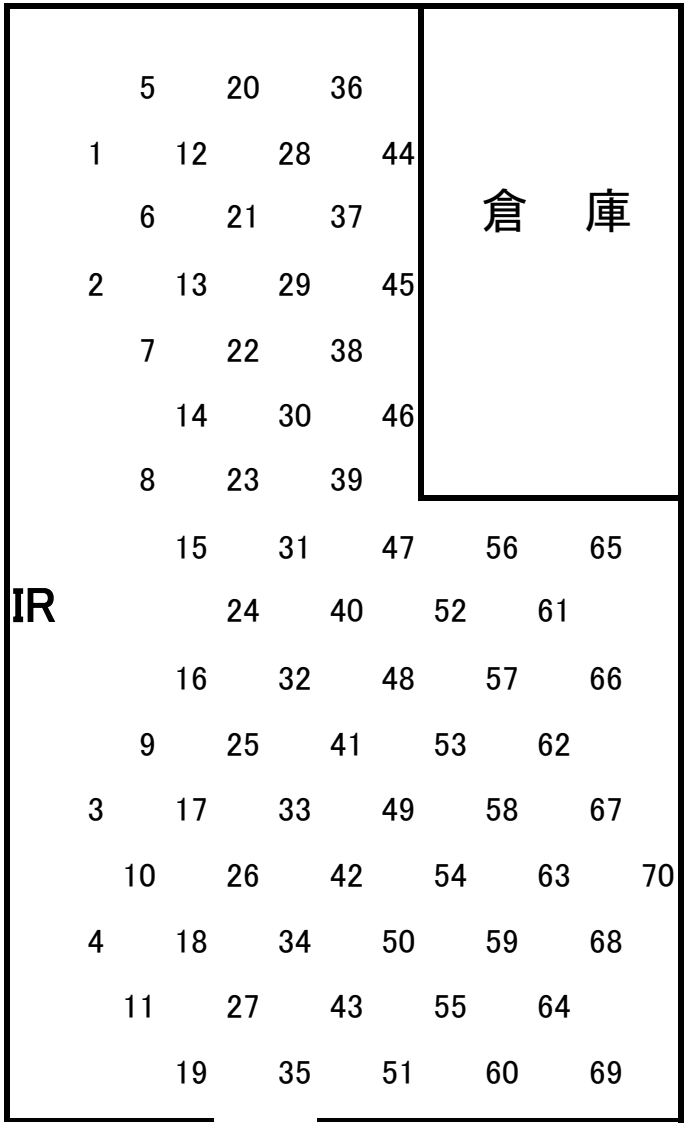
スイミングレッスン(メニューを掲示して行います。)

成人水泳	泳ぎの基本を身につけていくメニューを掲示しています。	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

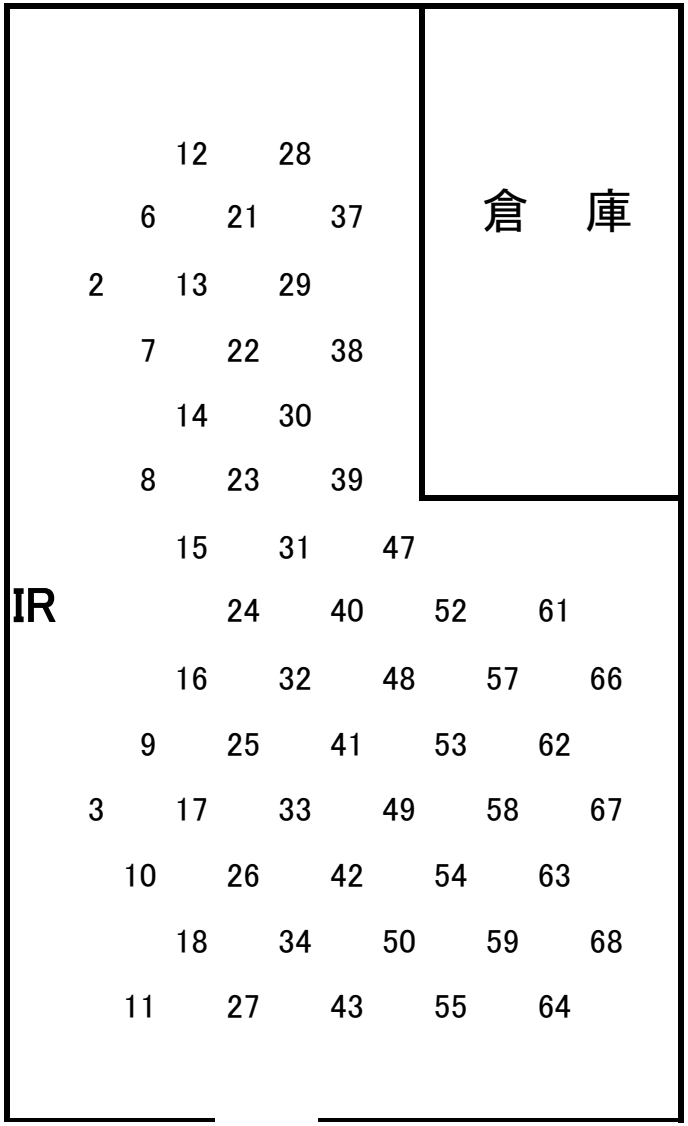
有料プログラム

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。

Aスタジオ　定員70名



Aスタジオ　定員54名
ステップ・ボディパンプ・SD



Bスタジオ　定員30名

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