

2025.12 TIME SCHEDULE

FITNESS CLUB **AIM** スクエアゲート

スタジオプログラム			レズミルズプログラム		
エアロビクス			レズミルズプログラム		
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	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
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
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	ボディタック	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ビクスプログラム。	60分
ステップ			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
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	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
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	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
ダンス系プログラム			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
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	Strength Development	音楽のビートに合わせせずに、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
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	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
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	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
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/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
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、心に余裕を作る考え方の事です。	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	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ません。)	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	プールプログラム		
調整系プログラム			アクアビクス		
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质作りを目指すクラス。	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
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	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
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」を行なうクラス。	20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
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	スイミングレッスン(メニューを掲示して行います。)		
カルチャー系プログラム			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
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	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		
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		倉	庫	
2	13	29	45			
7	22	38				
14	30	46				
8	23	39				
15	31	47	56	65		
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		
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	倉	庫
2	13	29		
7	22	38		
	14	30		
8	23	39		
	15	31	47	
	24	40	52	61
16	32	48	57	66
9	25	41	53	62
3	17	33	49	58
10	26	42	54	63
	18	34	50	59
11	27	43	55	64

## Bスタジオ 定員30名

1	7	15	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