


	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM	Aスタジオ	GYM
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	11:00-11:15 Stretch Pole	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:10-10:25 Release Baby 10:30-11:15	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:10-10:25 Stretch Pole 11:00-11:15 TRX	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	11:00-11:15 Release Baby	10:30-11:00 OXIGENO 宮川	11:05-11:35 ハンモックトレーニング【定員3名】北本	11:00-11:45 Street Dance45 内藤		10:30-10:45 TRX	11:00-11:20 ViPR
11:00	11:30-12:05 35min昇【定員35名】津江	12:15-12:30 Body Design core	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA 中神	11:30-11:45 TRX	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡	11:30-11:45 TRX	11:50-12:35 POWER CARDIO【定員35名】栄	11:30-11:45 TRX	11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】JIN	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	11:30-12:15 X55【定員35名】吉田		
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	13:45-14:00 Body Design HIP	13:00-13:45 ZUMBA 高田	13:30-13:45 Body Design HIP	12:40-13:10 OXIGENO 宮川	13:30-13:45 TRX	13:00-13:45 ZUMBA 下田	13:15-13:30 Body Design HIP	12:40-13:25 UBOUND【定員30名】JIN	13:30-13:45 Body Design core	13:45-14:30 nani Alohe (フィットネスマ) 堀田	12:45-13:15 TOP RIDE【定員20名】吉田		
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko		14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤		13:30-14:15 ポルトブラ 村松		14:05-14:50 ハタゴ 下田	14:00-14:20 ViPR	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	14:00-14:15 TRX	14:50-15:35 FUNCTIONAL STEP【定員35名】堀田	13:45-14:30 UBOUND【定員30名】末崎	14:00-14:15 Body Design core	14:30-14:45 Body Design HIP
14:00	14:50-15:35 ZUMBA 江嶋		15:05-16:05 StreetDance教室【有料】内藤		14:35-15:10 35min動 村松				15:00-15:45 FUNCTIONAL MOVE 堀田		16:00-16:45 X55【定員35名】JIN	15:00-15:45 FIGHT DO 兵頭		
15:00												16:05-16:35 BODY MAKE 兵頭		
16:00													16:00-16:15 Release Baby	
17:00														
18:00														
19:00	19:30-20:00 UBOUND【定員30名】兵頭	19:00-19:15 Body Design core	19:30-20:00 X55【定員35名】栄	19:00-19:15 Body Design HIP	19:30-20:15 骨盤調整YOGA Kyoko	18:45-19:15 ハンモックトレーニング【定員3名】Kyoko	19:30-20:00 BODY MAKE 兵頭	19:45-20:00 TRX	19:30-20:15 FIGHT DO LISA	19:00-19:15 TRX				
20:00	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭		20:20-20:50 UBOUND【定員30名】吉田		20:35-21:20 RADICAL POWER POWER CARDIO【定員35名】栄	1.3.5週目 RADICAL POWER 2.4週目 POWER CARDIO	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭		20:35-21:05 UBOUND【定員30名】LISA	20:20-20:35 Body Design HIP				
21:00														

スタジオ定員数
 定員数の表記がないクラス…45名
 ステップ台使用クラス…35名
 トランポリン使用クラス…30名
 バイク使用クラス…20名
 ※ジムプログラムは全て10名

プログラム参加時のお願い

- ① マスク着用をお願い致します。(マウスシールドでは参加できません)
- ② 使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。
- ③ 整理券をプログラム開始20分前より**ジムカウンター前より配布**いたします。
 ※整列は25分前となります。間隔をあけてお並びください。
 ※入場開始は15分前です。
- ④ プログラム開始後は**ご参加いただけません。**
- ⑤ **水分補給・体調不良時以外での途中退出**はご遠慮ください。

担当者の都合により、一部内容を変更する場合がございます。
 HP、または館内掲示板にて事前告知いたします。
代行確認はLINEが便利です♪
 QRコードで「お友だち追加」してください！



◆営業時間◆

【平日】
 10:00-22:00
 【土・日・祝】
 10:00-18:00

◆休館日◆

10日・20日・月末

シェイプアップ・脂肪燃焼
 ボディメイク・筋力UP
 ダンスや振付を楽しむ
 身体の調整・柔軟性UP
 動きを鍛える

WEB予約プログラム
 有料プログラム
 前月より変更があるプログラム

【Aスタジオ・ジム プログラム説明】

Shape Up	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
35min.動	リズムに合わせて全身を動かすクラス シンプルな動き・構成で、とにかく体を動かすことを楽しみたい！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 疲れにくい身体を作りたい方 運動に体を慣れさせたい方
35min.昇	リズムに合わせてステップ台の昇降運動を楽しむクラス シンプルな動きの組み合わせで体幹部の安定や 脚力アップを目指します。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がづらい・つまづきやすくなった…方
ENERGY MOVE	シンプルな動きなのに動き続けることで 脂肪燃焼効果が感じられる！	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
FUNCTIONAL MOVE	シンプルな動きで汗をかきエアロのクラスと 下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FUNCTIONAL STEP	シンプルなステップ昇降運動と 下半身中心の筋コンディショニングをミックスしたクラス。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
FIGHT DO	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の 動きをすることで、脂肪燃焼!!ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます！	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
TOP RIDE	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で 結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで 参加可能です。	とにかく早く痩せたい!!と思っている方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
UBOUND	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい!!と思っている方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

Dance	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネスフラ)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance 45	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう…と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かして楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め

◆定員表記の無いクラス…45名 ※ダンス・格闘・ヨガ etc…
◆ステップ台使用クラス…35名 ※X55・POWER・昇 etc…

◆トランポリン使用クラス…30名 ※UBOUND
◆バイク使用クラス…20名 ※TOPRIDE
◆ジムプログラム…10名

Body Make	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
BODY MAKE	チューブやダンベルを使い、全身を満遍なく 鍛えていくエクササイズです。	初めての方 1人で行う筋トレが苦手な方
RADICAL POWER [POWER CARDIO]	筋力UP・引締めを目的に、バーベルを使ったクラス リズムに合わせて全身の筋力トレーニングを行います 重りや負荷は自分で調節できます。 【POWER CARDIO】 筋コンディショニングにステップ&エアロパートをミックスさせたサーキットクラス	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方
X55	ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! たまにダンベルを使うこともあります。	脂肪を今すぐ燃やしたい方 キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方

Recovery	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
FITNESS POWER YOGA	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ポルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
OXIGENO	ダイナミックストレッチ・ヨガ・ピラティス・太極拳の要素を取り入れたクラス。 ゆったり動きながら柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます。	運動が初めての方 しなやかでメリハリある体を手に入れたい方 コア(体幹)を安定させたい方
骨盤矯正YOGA	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
BEGINNER YOGA	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
HATAYOGA	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方

GYM	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Body Design HIP	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
Body Design Core	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほぐし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディションを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽しみたい方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつくれます！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽しみたい方