

	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
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	11:00-11:15 Release Baby	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:30-11:15 ZUMBA 片岡	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:30-11:00 BEGINNER YOGA 北本				8:45-11:00 キッズダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole
11:00	11:30-12:05 35min昇 津江	12:15-12:30 Body Design HIP	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA KEI	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡	11:50-12:35 POWER CARDIO 栄	11:50-12:35 POWER CARDIO 栄	11:40-12:10 TOP RIDE JIN			11:00-11:45 Street Dance45 内藤	11:30-12:15 FIGHT DO 兵頭	11:00-11:15 TRX
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:40-12:50 HIIT SHAPE	13:00-13:45 ZUMBA 高田	12:40-13:10 X55 JIN	13:00-13:45 ZUMBA 下田	13:00-13:45 ZUMBA 下田	12:40-13:25 UBOUND JIN	12:50-13:00 HIIT SHAPE		12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本	12:35-13:05 BODY MAKE 兵頭	12:00-12:10 HIIT SHAPE
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:45-14:00 TRX	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	14:05-14:50 ハタゴ下田	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	14:00-14:15 TRX		13:00-13:10 HIIT BURN	13:30-14:00 TOP RIDE 吉田	13:00-13:10 HIIT BURN
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 SIMPLE MOVE 堀田			13:45-14:30 nani Aloha (フィットネスマ) 堀田	14:30-15:15 X55 吉田	13:30-13:45 HIIT UP
15:00										14:50-15:35 ENERGY STEP 堀田	15:45-16:30 UBOUND 末崎	13:20-13:30 HIIT UP
16:00	<b>スタジオ定員数</b> 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			16:00-18:15 キッズダンススクール	<b>プログラム参加時のお願い</b> ① 使用器具の消毒にご協力をお願いいたします。 ② 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。 ③ プログラム開始後はご参加いただけません。 ④ 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。					16:00-16:45 UBOUND 末崎		16:00-16:15 Release Baby
17:00												
18:00												
19:00	19:30-20:00 UBOUND 兵頭	19:00-19:15 TRX	1.3.5週目 RADICAL POWER 2.4週目 POWER CARDIO	19:30-20:15 骨盤調整YOGA Kyoko	19:30-20:00 X55 兵頭	19:30-20:00 X55 兵頭	19:30-20:15 FIGHT DO LISA	19:30-19:40 HIIT SHAPE				
20:00	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:05-20:15 HIIT SHAPE	19:30-20:15 RADICAL POWER POWER CARDIO 栄	20:35-21:20 X55 栄	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:35-21:05 UBOUND LISA	20:20-20:35 Body Design core				
21:00												



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！

- 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

◆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

## 【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！！
<b>35min.動</b>	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
<b>35min.昇</b>	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
<b>SIMPLE MOVE</b>	シンプルな動きでしっかり汗をかくシェイプアップクラス！ どなたでもお気軽にご参加いただけます。	シンプルな振付でとにかく動きたい！方
<b>ENERGY MOVE</b>	しっかり汗をかくシェイプアップクラス！ 動き続けることで脂肪燃焼効果を感じられる！	しっかり汗をかきたい方！
<b>ENERGY STEP</b>	音楽に合わせて振付を楽しみたい方に おススメのステップクラス！	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
<b>FIGHT DO</b>	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
<b>TOP RIDE</b>	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！！
<b>UBOUND</b>	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！！
<b>Easy Street Dance</b>	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。	ダンスをやりたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
<b>nani Aloha (フィットネスフラ)</b>	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
<b>Street Dance 45</b>	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	ダンスをやりたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
<b>ZUMBA</b>	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
<b>DISCO WORLD</b>	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！！
<b>BODY MAKE</b>	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
<b>RADICAL POWER [POWER CARDIO]</b>	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整できます。 【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
<b>X55</b>	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！！
<b>FITNESS POWER YOGA</b>	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
<b>ポルドブラ</b>	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
<b>骨盤調整YOGA</b>	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
<b>BEGINNER YOGA</b>	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
<b>ハタヨガ</b>	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！！
<b>Body Design HIP</b>	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
<b>Body Design Core</b>	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
<b>Release Body</b>	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
<b>Stretch Pole</b>	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ニングを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
<b>TRX</b>	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
<b>ViPR</b>	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
<b>HIIT</b>	負荷の高い運動と短いインターバルを繰り返す、高強度インターバルトレ ニング！常に脂肪が燃えやすい状態をキープ！	体脂肪燃焼したい方 筋肉量増加したい方