

	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	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)														
10:00	10:25-11:10 ENERGY MOVE 津江	10:15-10:30 Release Baby	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 ZUMBA 片岡		10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 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【定員35名】津江	12:15-12:30 Body Design HIP	11:45-12:30 FITNESS POWER YOGA KEI	11:30-11:50 BMH(ボディメイクヒート)	11:35-12:20 ENERGY MOVE 片岡		11:50-12:35 POWER CARDIO【定員27名】栄	11:20-11:35 TRX	11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】JIN	12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本			11:00-11:45 Street Dance45 内藤	11:30-11:50 TRX														
12:00	12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA	12:40-12:47 players 7	13:00-13:45 UBOUND【定員30名】末崎	12:00-12:20 オムニアサーキット	12:40-13:10 X55【定員35名】JIN		13:00-13:45 オムニアサーキット	12:45-13:05 オムニアサーキット	12:40-13:25 UBOUND【定員30名】JIN	12:20-12:27 players 7			11:30-12:15 コンディショニングストレッチ 津江	12:00-12:07 players 7														
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:25-13:45 オムニアサーキット	14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤	13:30-13:50 VIPR	13:30-14:15 ポルトブラ 村松		14:05-14:50 ハタヨガ 下田	13:20-13:35 Body Design core	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	13:30-13:45 Body Design core			12:35-13:10 35min動 津江	12:30-12:50 BMH(ボディメイクヒート)														
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			14:10-14:17 players 7	14:00-14:20 ViPR	14:00-14:15 TRX			13:25-13:45 オムニアサーキット	13:20-13:35 Body Design core														
15:00								14:30-14:37 players 7	15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田	14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田			13:45-14:30 nani Aloha (フィットネス) 堀田	13:45-14:00 Body Design HIP														
16:00										16:00-16:45 UBOUND【定員30名】吉田			14:20-14:50 X55【定員35名】吉田	14:20-14:50 Body Design core														
17:00	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center; color: white;"> <p>11月から新LIVEスタジオプログラム 第④弾【15min弾む】！詳細後日公開！！</p> </div>																											
18:00																												
19:00	19:30-20:00 UBOUND【定員30名】兵頭	19:05-19:25 オムニアサーキット	19:30-20:00 ボディコンディショニング 栄	19:05-19:25 BMH(ボディメイクヒート)	19:30-20:15 骨盤調整YOGA Kyoko		19:30-20:00 X55【定員35名】兵頭	19:05-19:25 オムニアサーキット	19:00-19:20 BMH(ボディメイクヒート)	19:30-20:15 FIGHT DO LISA			16:15-17:00 FIGHT DO 羽根	15:00-15:07 players 7														
20:00	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭		20:20-21:05 POWER CARDIO【定員27名】栄	19:40-20:00 VIPR	20:35-21:20 X55【定員35名】栄		20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	20:05-20:20 BMH(ボディメイクヒート)	19:45-20:00 Body Design core	20:35-21:05 UBOUND【定員30名】LISA			15:10-15:55 OXGENO 羽根	15:10-15:30 オムニアサーキット														
21:00								20:30-20:37 players 7		20:25-20:45 ViPR																		

**プログラム参加時のお願い**

- 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。  
※ 整理は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 プログラム開始後に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。

**【スタジオ定員表】**

定員数の表記が無いクラス…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	バーベル使用クラス…27名
バイク使用クラス…20名	ジムプログラム…10名 ※オムニアは8名

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	◆営業時間◆
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	◆休館日◆
有料プログラム	
前月より変更があるプログラム	

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

◆休館日◆  
  
10日・20日・月末

## 【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ます！ 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き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>	しっかり汗をかき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 おすすめのステップクラス！	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！

Recovery	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
<b>OXIGENO</b>	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れたクラス。 曲の一つ一つにテーマが設定され、曲を意識しながら動かせば 身体に心地よい変化が。	初めの方 しなやかなボディラインを手に入れたい方
<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>ボルドブラ</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>	骨盤の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>ボディコンディショニング / コンディショニング ストレッチ</b>	簡単なストレッチやリズム体操・セルリンパマッサージなどを行なうクラス。 筋肉や関節を動かし、柔軟性を向上させ身体をほくましよう	初めの方 無理なくゆったり動きたい方

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
<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
<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

Body Make	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
<b>POWER CARDIO</b>	筋力UP・引締めを目的に、 バーベルを使った全身の筋力トレーニングパートに 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です。	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!! 上半身を鍛えるパートも間にあります。	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

LIVEスタジオ	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ンを整えます！	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>BMH (ボディメイクヒート)</b>	高強度の運動を短いインターバル(休憩)を挟んで 複数回繰り返す有酸素トレーニング！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
<b>オムニアサーキット</b>	サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら 8種類の様々な動きをサーキット形式で行います！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
<b>players7 (プレイヤーズセブン)</b>	遊びをモチーフにした7分間のトレーニング。 スラックラインや縄跳び・ラダーなど使います。	楽しく動きたい方

◆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・昇 etc...  
◆バーベル使用クラス…27名 ※POWER・バーベルエクササイズ 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 ※オムニアは8名