

| | 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 Stretch Pole | 10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭 | 10:15-10:30 Release Baby | 10:30-11:15 ZUMBA 片岡 | | 10:30-11:15 Easy Street Dance 河原林 | | 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 | | 11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】JIN | | 12:05-12:50 BEGINNER YOGA 北本 | | 11:30-12:15 コンディショニングストレッチ 津江 | 11:00-11:15 TRX |
| 12:00 | 12:30-13:15 Easy Street Dance ASUKA | 12:40-12:55 Body Design core | 13:00-13:45 ZUMBA 高田 | 12:00-12:20 オムニアサーキット | 12:40-13:10 UBOUND【定員30名】JIN | | 13:00-13:45 ZUMBA 下田 | | 12:40-13:25 X55【定員35名】JIN | | 13:00-13:15 TRX | | 12:00-12:15 15min.弾 | 12:30-12:50 BMH(ボディメイクヒート) |
| 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 | 13:20-13:35 Body Design core | 13:30-14:15 ポルトブラ 村松 | | 14:05-14:50 ハタゴ下田 | | 13:30-13:45 Body Design core | | 13:25-13:45 オムニアサーキット | | 13:30-14:00 TOP RIDE【定員20名】吉田 | 13:20-13:35 Body Design core |
| 14:00 | 14:50-15:35 ZUMBA 江嶋 | 13:55-14:10 15min.弾 | 15:05-16:05 StreetDance教室【有料】内藤 | 14:35-15:10 35min.動 村松 | 14:00-14:20 ViPR | | 14:30-14:37 players 7 | | 14:00-14:15 TRX | | 14:00-14:20 nani Aloha (フィットネスマ) 堀田 | | 14:20-14:50 X55【定員35名】吉田 | 13:45-14:00 Body Design HIP |
| 15:00 | | | | | | | | | | | 14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田 | | 15:10-15:55 OXGENO 羽根 | |
| 16:00 | | | | | | | | | | | 16:00-16:45 UBOUND【定員30名】吉田 | | 16:15-17:00 FIGHT DO 羽根 | |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | |
| 19:00 | 19:30-20:00 UBOUND【定員30名】兵頭 | 19:05-19:20 TRX | 18:50-19:20 UBOUND【定員30名】末崎 | 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 | | 19:30-20:15 FIGHT DO 蛭川 | | | | | |
| 20:00 | 20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭 | 19:40-20:00 オムニアサーキット | 19:40-20:10 コンディショニングストレッチ 栄 | 19:40-20:00 VIPR | 20:35-21:20 X55【定員35名】栄 | | 20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭 | | 20:35-21:05 腹筋マックス 蛭川 | | 20:25-20:45 VIPR | | | |
| 21:00 | | | 20:30-21:15 POWER CARDIO【定員27名】栄 | | | | | | | | | | | |

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。

【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
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

【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(く) | 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 |
| 35min.昇(る) | 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 |
| SIMPLE MOVE | 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！ |
| ENERGY MOVE | 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！ |
| ENERGY STEP | 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 |
| 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！ |

| Recovery | プログラム内容 | こんな方におすすめ！！ |
|---------------------------|--|--|
| OXIGENO | 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 |
| 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 |
| ボルドブラ | 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 |
| 骨盤調整YOGA | 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 |
| 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 |
| ハタヨガ | 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 |
| コンディショニング ストレッチ | 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！！ |
|------------------------------|--|--|
| 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！！ |
|---------------------|--|--|
| POWER CARDIO | 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 |
| 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!! 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！！ |
|-----------------------------|--|-------------------------------------|
| 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 日常生活を楽にしていきたい方 |
| 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 日常生活を楽にしていきたい方 |
| BMH (ボディメイクヒート) | HIIT(ヒート)トレーニング！ 高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。 | 短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指す方 |
| オムニアサークット | 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 |
| players7 (プレイヤーズセブン) | 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 |
| 15min.弾(む) | トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！ 音楽に合わせて自身のペースで動くことが出来ます。 | 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 |