

	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 Easy Street Dance 河原林	10:15-10:30 Stretch Pole	10:30-11:15 BEGINNER YOGA 北本	10:30-11:15 BEGINNER YOGA 北本	11:00-11:45 Street Dance45 内藤	11:00-11:45 Street Dance45 内藤	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	11:50-12:35 POWER CARDIO【定員27名】栄	11:40-12:10 TOP RIDE【定員20名】JIN	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	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	12:30-12:50 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	12:50-13:10 オムニアサーキット	12:40-13:25 X55【定員35名】JIN	12:40-13:25 X55【定員35名】JIN	13:30-13:45 Body Design core	13:30-13:45 Body Design core	13:30-13:45 Body Design core	12:35-13:10 35min.動 津江	11:30-11:50 オムニアサーキット
13:00	13:40-14:25 骨盤調整YOGA Kyoko	13:55-14:10 15min.弾	14:05-14:50 Easy Street Dance 内藤	13:25-13:45 オムニアサーキット	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	13:50-14:35 DISCO WORLD 高田	14:00-14:15 TRX	14:00-14:15 TRX	14:00-14:15 TRX	13:20-13:35 Body Design core	12:00-12:15 15min.弾
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		13:40-13:55 Body Design HIP	15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田	15:00-15:45 SIMPLE MOVE 堀田	14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田	14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田	14:50-15:35 ENERGY STEP【定員35名】堀田	13:45-14:00 TOP RIDE【定員20名】吉田	12:30-12:50 BMH(ボディメイクヒート)
15:00													13:25-13:45 オムニアサーキット	13:20-13:35 Body Design core
16:00					16:00-18:15 キッズダンススクール								14:20-14:50 X55【定員35名】吉田	13:45-14:00 Body Design HIP
17:00													14:30-14:37 players 7	
18:00													16:15-17:00 FIGHT DO 羽根	
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	19:05-19:25 オムニアサーキット	19:30-20:15 FIGHT DO 蛸川	19:05-19:20 オムニアサーキット	19:40-20:00 オムニアサーキット	19:40-20:00 オムニアサーキット	19:40-20:00 オムニアサーキット	19:00-19:20 オムニアサーキット	
20:00	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭		19:40-20:10 コンディショニングストレッチ 栄	19:40-20:00 VIPR	20:30-21:15 POWER CARDIO【定員27名】栄	20:20-21:05 FIGHT DO 兵頭	19:40-19:55 15min.弾	20:35-21:05 腹筋マックス 蛸川	19:45-20:00 Body Design core	20:10-20:17 players 7	20:10-20:17 players 7	20:25-20:40 Body Design HIP		
21:00							20:05-20:20 TRX		20:10-20:17 players 7					


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！



◆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

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

【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
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