

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00		10:00~10:45 エアロビクス 井上 寛司		10:00~10:45 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎	10:00~10:45 コンディショニング MAI	10:00~11:00 バレトン MAI	10:00~10:45 エアロビクス 井上 寛司	10:00
30	10:10~11:10 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈		10:10~11:10 ベーシックヨガ 菊池 絵里奈					30
11:00		11:00~11:45 ZUMBA 井上 寛司		11:00~11:30 tone 山本 雄太郎	11:00~11:45 バレトン MAI	11:20~12:05 リトモス 千葉 沙智子	11:00~11:45 ZUMBA 井上 寛司	11:00
30	11:30~12:30 BAILABAILA 木村 宏美		11:30~12:00 美しい骨盤 菊池 絵里奈					30
12:00		12:00~12:30 LES MILLS BODYCOMBAT 照井 啓路		11:50~12:35 MEGADANZ 千葉 沙智子	12:00~12:45 LES MILLS BODYBALANCE 菊池 絵里奈	RADICAL 12:25~12:55 UBOUND ナム ジホ	12:00~12:45 LES MILLS BODYATTACK 牧 健人	12:00
30	12:50~13:35 LES MILLS BODYCOMBAT 新銀 幸子	12:50~13:35 ファンクショナルローラーピラティス 岡田 宣子	12:15~13:15 ベリーダンス 千葉 輝美	12:50~13:50 リトモス 千葉 沙智子	13:00~13:45 かんたんエアロ 相馬 かおる	13:15~14:00 LES MILLS BODYATTACK 岸本 愛	13:00~13:45 LES MILLS BODYCOMBAT 牧 健人	13:00
13:00			13:30~14:15 SINTEX 高橋 裕貴子					13:00
14:00	13:55~14:40 ZUMBA 新銀 幸子	13:50~14:50 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	14:30~15:15 初中級エアロビクス 高橋 裕貴子	14:05~15:05 トトノエヨガ 堀籠 真以	14:00~14:30 やさしいステップ初級 相馬 かおる	14:20~15:05 SINTEX 岸本 愛	LES MILLS 14:00~14:30 BODYPUMP よこたろう	14:00
30							RADICAL 14:50~15:35 UBOUND よこたろう	30
15:00						15:20~16:20 メディカルヨガ 綾野 里子		15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00								17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00	RADICAL 18:45~19:30 MEGADANZ 千葉 沙智子	18:45~19:15 tone 山本 雄太郎	RADICAL 18:45~19:15 UBOUND ナム ジホ	18:45~19:30 LES MILLS BODYATTACK 牧 健人	18:45~19:30 CIRCL Mobility 井上 寛司			19:00
30								30
20:00	19:45~20:45 リトモス 千葉 沙智子	19:35~20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎	19:35~20:20 LES MILLS BODYATTACK ナム ジホ	19:45~20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 牧 健人	19:45~20:30 ZUMBA 井上 寛司			20:00
30								30
21:00		20:40~21:10 CORE 山本 雄太郎						21:00
30								30
22:00								22:00

LesMILLS

LesMILLS BODYPUMP

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

音楽に合わせてバーベルを使用しウエイトトレーニングを行います。身体の引き締め、脂肪燃焼に効果的です。

LesMILLS BODYCOMBAT

強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:格闘技系

様々な格闘技の動きを音楽に合わせて行なう有酸素運動プログラム。ストレス解消にもぴったりです。

LesMILLS BODYATTACK

強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:エアロ系

ハイインパクトなエアロビクス。軽快なテンポの音楽に合わせてシンプルな動きで高い運動量が得られます。

LesMILLS BODYBALANCE

強度:★★ 難度:★ ジャンル:ヨガ系

ヨガやピラティス、太極拳などの動きを音楽に合わせて行います。

ゆったりと動くので年齢・性別・運動経験を問わずどなたでもご参加いただけます。

tone

強度:★★ 難度:★★★★ ジャンル:筋コンディショニング系

ランジ・スクワット・ランニングとチューブトレーニングを組み合わせた動きでカロリーを促進。

個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるので高い達成感が得られます。

LesMILLS CORE

強度:★★ 難度:★★ ジャンル:筋コンディショニング系

プレート・チューブなどを使用した簡単でシンプルなコアトレーニング。



強度:★★★★ 難度:★★ ジャンル:トランポリン

一人用のトランポリンを使用したグループエクササイズ。心肺機能や体幹、下肢の筋力向上にも効果的です。



強度:★★ 難度:★★ ジャンル:ダンス系

ヒップホップ、ジャズ、ストリップなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスしたプログラムです。

エアロ系プログラム

強度:★ 難度:★

かんたんエアロ

エアロビクスの基本的な動作で構成された、簡単で分かりやすい入門クラスです。

強度:★ 難度:★～★★

エアロビクス

初級以上でエアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。様々なステップの変化を楽しみましょう。

強度:★★ 難度:★～★★

初中級エアロビクス

音楽に合わせた全身運動でたくさん汗を流し、楽しく運動できるプログラムです。
動きのバリエーションも多く、初心者から上級者まで楽しめます。

ステップ系プログラム

強度:★ 難度:★

やさしいステップ初級

ステップ台を使ったのびおりで、簡単に脂肪燃焼できる有酸素運動プログラムです。
基本ステップから行う為、初めての方でも気軽に参加できるクラスです。

ヨガ系プログラム

強度:★ 難度:★

コンディショニングヨガ

心地よい毎日を過ごすための予防的なヨガ。心身を癒していきます。

強度:★ 難度:★

トトノエヨガ

日々の忙しさや情報の多さに揺れる方に向けて。無理なく呼吸を感じながら、心と体を整えて、自分に戻る時間を作るヨガです。

強度:★ 難度:★

ベーシックヨガ

ヨガの基本的なポーズをしっかりと練習しながら行います。全身をほぐし整えていきます。初めての方でもご参加いただけます。

強度:★ 難度:★

リリースヨガ

心と身体を調整し解放へと導きます。呼吸やポーズでリフレッシュし素敵な1日にしましょう。

強度:★ 難度:★★

メディカルヨガ

リンパ、血液の流れを良くしながら、代謝アップを目指すクラスです。

健康いきいき系プログラム

強度:★ 難度:★

ベリーダンス

女性が気になるお腹周りを中心としたシェイプアップ運動を楽しく踊りながら実感できるプログラムです。

強度:★～★★ 難度:★

さわやかピラティス

身体全体のバランスを整え、関節の可動域を無理なく動かし、強くてしなやかな身体作りをしていきます。

強度:★ 難度:★★

ファンクショナル

ローラーピラティス

フォームローラーを使用し、『重力に負けない姿勢』を目指していくクラス。スポーツの基礎として、また健康の基盤づくりにもおすすめです。

強度:★★ 難度:★

コンディショニング

日常生活の動作の癖により起こる筋肉のアンバランスを自分で整えるセルフコンディショニングです。さする揺らす等の小さな動きで筋肉の弾力を取り戻し、正しい姿勢で呼吸と共に使えていない筋肉の再教育を行い、体調改善を目指します。

強度:★～★★ 難度:★

バレトン

バレエの動きで得られる効果をフィットネス化したプログラムで、音楽にのせてシンプルな動きを繰り返します。使われにくい筋肉を使うので程よい疲労感や達成感を味わうことができ、身体の軸も整います。リズムミカルに楽しく身体を動かしましょう。

強度:★～★★ 難度:★～★★

SINTEX®

Tone&Reborn

Toneは骨盤、背骨、肋骨の可動性を高め、身体のかみや緊張を取り除く脱力プログラムです。
Rebornは、股関節痛や詰まり感を軽減するためのトレーニングプログラムです。

強度:★～★★ 難度:★～★★

CIRCL Mobility

柔軟性、呼吸法、モビリティエクササイズに焦点を当て、関節の可動域を広げたり、体幹の機能を回復させたりすることができます。癒しの音楽と音の周波数に合わせて心も集中させることでストレスの緩和もできます。

強度:★ 難度:★

美しい骨盤

フレックスクッションを使って骨盤周辺のストレッチをおこなっていきます。運動前後のストレッチにもオススメです。

ダンス系プログラム

強度:★ 難度:★

バイラバイラ

ラテンのリズムに合わせて、ウエスト周りやヒップなどを意識的に動かし、ボディメイキングを行います。

強度:★★ 難度:★★

ZUMBA

ラテンのリズムに合わせて楽しい空間で踊れます。脂肪燃焼効果も絶大です。簡単な動きで構成されているので初めてズンバを受けられる方も安心して参加できます。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

強度:★★ 難度:★★★★

RITOMOS

様々なダンス要素が入り、リズムのミックスという意味のリトモス。楽しくシンプルでダイナミック系プログラムです。