

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN	
10:00								10:00
30								30
11:00	10:10～11:10 ヨガ 岸本 愛	10:00～10:45 エアロビクス 井上 寛司	10:00～11:00 リリースヨガ yoko	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 ベーシックエアロ 澤部 隼斗	11:00
30		11:00～11:45 ZUMBA 井上 寛司	NEW 11:15～12:00 筋膜リリース 新田 真理子 ※定員25名	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 エンジョイエアロ 澤部 隼斗	30
12:00	11:30～12:30 BAILABAILA 木村 宏美	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 岸本 愛	12:25～12:55 UBOUND ナム ジホ	12:00～12:45 LES MILLS BODYATTACK 牧 健人	12:00
30			12:15～13:15 ベリーダンス 千葉 輝美					30
13:00	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		12:50～13:50 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
30	NEW 13:55～14:40 Sintex®Cardio 新銀 幸子	13:50～14:50 コンディショニングヨガ 岡田 宣子	13:30～14:15 Sintex®Tone & Reborn 高橋 裕貴子					30
14:00			14:30～15:15 Sintex®Cardio 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 10・12月 BODYBALANCE 11月 Sintex®Tone & Reborn 岸本 愛	LES MILLS 14:00～14:30 BODYPUMP 菅原 陸	14:00
30								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	18:45～19:15 UBOUND ナム ジホ	18:45～19:15 tone 山本 雄太郎	18:45～19:30 CIRCL Mobility 井上 寛司	18:45～19:30 LES MILLS BODYATTACK 牧 健人	18:45～19:30 LES MILLS BODYPUMP 菅原 陸			19:00
30	19:35～20:20 MEGADANZ 千葉 沙智子	19:35～20:20 LES MILLS BODYCOMBAT 山本 雄太郎						30
20:00			19:45～20:30 ZUMBA 井上 寛司	19:45～20:30 LES MILLS BODYCOMBAT 牧 健人	19:50～20:35 UBOUND ナム ジホ			20:00
30								30
21:00	20:35～21:20 リトモス 千葉 沙智子	20:40～21:10 CORE 山本 雄太郎						21:00
30								30
22:00								22:00

LES

MILLS

BODY

PUMP

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。

LES

MILLS

BODY

COMBAT

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。

LES

MILLS

BODY

ATTACK

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。

LES

MILLS

BODY

BALANCE

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。 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。

LES

MILLS

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。

LES

MILLS

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。

RADICAL

FITNESS

UBOUND

RADICAL FITNESS

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。

MEGADANZ

RADICAL FITNESS

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	強度:★ 難度:★～★★ エアロビクス	
強度:★★ 難度:★★ Sintex® Cardio	強度:★★ 難度:★★ エンジョイエアロ	
強度:★ 難度:★～★★ ベーシックエアロ	強度:★★ 難度:★★★ エンジョイエアロ	

ステップ系プログラム

強度:★ 難度:★ やさしいステップ初級	強度:★★ 難度:★★ エアロビクス	
---	---	--

ヨガ系プログラム

強度:★ 難度:★ コンディショニングヨガ	強度:★ 難度:★ トトノエヨガ	
強度:★ 難度:★ ベーシックヨガ	強度:★ 難度:★ リリースヨガ	
強度:★ 難度:★★ メディカルヨガ	強度:★ 難度:★★ ベリーダンス	
強度:★～★★ 難度:★ 筋膜リリース	強度:★ 難度:★★ ファンクショナルローラーピラティス	
強度:★★ 難度:★ コンディショニング	強度:★～★★ 難度:★ バレトン	
強度:★～★★ 難度:★★ Sintex® Tone&Reborn	強度:★～★★ 難度:★★ ZUMBA	
強度:★★ 難度:★★★ RITOMOS	強度:★★ 難度:★★★ エンジョイエアロ	

健康いきいき系プログラム

強度:★ 難度:★ ベリーダンス	強度:★～★★ 難度:★ 筋膜リリース	
強度:★ 難度:★★ ファンクショナルローラーピラティス	強度:★★ 難度:★ コンディショニング	
強度:★～★★ 難度:★ バレトン	強度:★～★★ 難度:★★ Sintex® Tone&Reborn	
強度:★～★★ 難度:★★ CIRCL Mobility	強度:★★ 難度:★★★ エンジョイエアロ	

ダンス系プログラム

強度:★ 難度:★ バイラバイラ	強度:★★ 難度:★★ ZUMBA	
強度:★★ 難度:★★★ RITOMOS	強度:★★ 難度:★★★ エンジョイエアロ	