

月	火	水	木	金	土	日								
Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE	Aスタジオ	Bスタジオ	BIKE
9:00-9:45 骨盤体操 高野	9:00-9:45 朝ヨガ 平林		9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名			9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki			9:00-10:00 ヨガ 井上			9:30-10:15 ヨガ なつこ		9:00-9:45 TOP RIDE Osaya
10:00-10:45 やさしいエアロ 高野	10:00-10:45 ピラティス 平林 定員25名		9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生			9:45-10:30 カンタンエアロ 塩野			9:45-10:30 ボディメイキング 飯山			10:30-11:15 ボディエクササイズ 中村		10:00-10:45 HOT サーキット yucco
11:00-11:30 ボディメイク 吉川			11:00-11:45 リトモス 石川			10:45-11:30 インテグレーティッド・パワーストレッチ 塩野			10:45-11:30 カンタンエアロ 飯山			10:45-11:45 HOT サーキット yucco		11:00-11:45 TOP RIDE Osaya
12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤			12:00-12:45 中級エアロ 石川			11:45-12:30 ZUMBA 松尾			12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦			12:00-12:45 中級エアロ 西園		12:30-12:30 HIPHOP 川鍋
13:00-14:00 らくらくシニアエアロ Una			13:05-13:50 ZUMBA 石川			12:45-13:30 LESMILLS RPM Kumi			13:00-14:00 体感ヨガ Mamie			13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子		12:35-13:35 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO
14:00-15:15 リトモス Una			14:10-14:55 LESMILLS BODYCOMBAT 千葉			13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco			13:45-14:45 LESMILLS BODYJAM テック&30 千葉			14:00-14:45 LESMILLS BODYPUMP 安孫子 定員40名		12:45-13:30 LESMILLS BODYBALANCE MAMI
15:45-16:45 Kids体操教室 幼稚園児 ちえ・しほ			17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ			14:15-15:00 ストレッチボール Mamie			14:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH			14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ボン★パビーズ		14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO
17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ			17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス marica・yumiko			17:00-18:00 Kids体操教室 小学生 ちえ・しほ			17:00-18:00 Kidsダンス 初心者クラス Rio			14:45-15:45 Kidsダンス 中級クラス ボン★パビーズ		14:00-14:45 ポールピラティス SACHIO
18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko			19:15-20:00 ピラティス AKIKO			18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio			18:30-19:30 LESMILLS RPM シオン			15:45-16:45 キッズチアダンス 中級クラス ボン★パビーズ		15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名
19:30-20:00 初心者ステップ 塩野 定員40名			20:00-20:45 ハタヨガ とも			19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ			19:45-20:30 LesMills BODYSTEP マーサ 定員40名			16:45-17:45 キッズチアダンス ボン★パビーズ		15:00-16:00 ストレッチボール (ストレッチボール) SACHIO 定員25名
20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野			20:00-20:45 ZUMBA 西園			20:00-20:45 代謝アップヨガ なつこ			20:45-21:30 週替わり LESMILLS BODYCOMBAT マーサ			17:45-18:45 キッズチアダンス ボン★パビーズ		16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子
21:00-21:45 アクティヨガ とも			21:00-21:45 初級エアロ 西園			21:05-22:05 LESMILLS BODYCOMBAT			20:45-21:30 週替わり LESMILLS BODYATTACK YUSUKE			6日 BODY COMBAT 千葉 まさを		19:00-19:45 LESMILLS RPM #うっちー
21:15-22:15 KICK OUT いづみ						3日 一輝 10日 Kohaku 17日 Sayu 24日 Sayu			21:15-22:15 LESMILLS BODYATTACK YUSUKE			13日 BODY PUMP 千葉 まさを		19:00-19:45 LESMILLS RPM #うっちー
22:00-23:00						4日、18日 11日、25日			22:00-22:30 LESMILLS CORE YUSUKE			20日 BODY JAM 60 Sayu MAMI		20:05-20:50 LESMILLS BODYATTACK #うっちー
23:00-24:00						お知らせ						27日 Lesmills Dance MAMI		20:15-21:00 リラクスヨガ TOSHIIE
														20:35-21:20 リラクスヨガ TOSHIIE
														実施日 14日、28日

12/29(月)～1/4(日)の期間は、年末年始特別プログラムとなります。

※年末年始はスタッフ受付時間が異なります。詳しくはホームページをご確認ください。

●Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております) バイクスタジオ19名

●のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。

●整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。

●マークはHOTプログラム(有料)です。温度目安 30～34°C 35～38°C

●変更になった(内容、担当、時間)枠につきましては  を表記してます。

お知らせ

- Aスタジオ、Bスタジオ定員制限なし(但し、器具を使用するプログラムは定員を設けております) バイクスタジオ19名
- のマークがあるプログラムは、開始1時間前にフロントカウンターにて入場整理券を配布いたします。代理・プログラム途中退出での受取はご遠慮ください。
- 整理券受取までにお待ちいただく間、お荷物を置いたままでの場所取りはご遠慮ください。
- マーク+HOTプログラム(有料)です。温度目安  30~34°C  35~38°C

スタジオプログラム説明

初心者向け

HOTプログラム (HOTオプション加入もしくは、1日都度利用550円)

ゆるHOTオプション未加入でも参加できます

プログラム名	强度	説明
--------	----	----

エアロ・ステッププログラム

やさしいエアロ	★★	初心者対象、エアロビクス入門クラスです
かんたんエアロ	★★	入門から少し慣れた方にオススメのクラスです
らくらくエアロ	★★	エアロビクスの基本動作を取り入れたクラスです
らくらくダンスエアロ	★★	ダンスの要素を取り入れた有酸素運動プログラムです
初心者ステップ	★★	ステップ(踏み台)が初めての方でも参加しやすい初心者クラスです
やさしいステップ	★★	ステップ(踏み台)を使った昇降運動の入門クラスです
初中級エアロ	★★★	入門から少し慣れた方にオススメのクラスです
中級エアロ	★★★	慣れた方にオススメ。総合的に運動効果UPを目指します
オリジナルステップ	★★★	慣れた方にオススメ。より複雑な動きを組み合わせます
BODY ATTACK	★★★★	シンプルかつハイインパクトなエアロビクスです
BODY STEP	★★★★	ステップが基本となるクラスです。下半身の引き締めを目指します

シェイプアップ・筋力トレーニングプログラム

ウォーキングダイエット	★★	音楽に合わせてエアロビクスの動作を取り入れた有酸素運動
ボディメイキング	★★	ストレッチや身体を引き締めるトレーニングを行います
らくらくボディメイク	★★	筋肉や関節のエクササイズ。きつすぎないトレーニング！
スマーロボール体操	★★	スマーロボールを使って全身運動を行います
やさしい体幹トレーニング	★★	ボール等を使いながら、コアトレーニングを行います
ボディメイク	★★	ダンベルやチューブを使ってトレーニング
ボディエクササイズ	★★★	自重トレーニング！筋力UP、筋持久力UP、引き締めたい方オススメ
ボディエクササイズ&ストレッチ	★★★	ストレッチと自重トレーニング！部位を分けて行うクラス
KICK OUT	★★★	キックボクシング・ムエタイの動きを音楽に合わせて行います
サーチット	★★★	有酸素運動と筋力トレーニングを行うクラスです
BODY COMBAT	★★★	格闘技の動きを取り入れ脂肪燃焼を目指すクラスです
BODY PUMP	★★★	音楽に合わせてバーベルトレーニングを行うクラスです
HOTサーチット	★★★★	HOTスタジオの中でサーチットトレーニングを行います
Les Mills CORE	★★★★	チューブやプレートを使い30分間徹底的に体幹トレーニングを行います

ダンス系プログラム

ハワイアンフラ	★★	明るいハワイアン音楽にのって踊るプログラムです
HIPHOP	★★★	ブラックミュージックに合わせて振付を楽しむクラスです
シェイプアップフラメンコ	★★★	フィットネスシューズで気軽にできるフラメンコのクラスです
ベリーダンス	★★★	エキゾチックな音楽に合わせて踊ります。女子力あがります
ストリートダンス	★★★	様々なダンスを楽しめるクラスです
リトモス	★★★	様々なジャンルが楽しめるダンスとフィットネスの融合クラスです
ZUMBA	★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合し、創作されたダンスエクササイズです
Les Mills DANCE	★★★	シンプルな動きで繰り返しが多いためダンス初心者にもおすすめ
BODY JAM	★★★	ダンスの動きをベースにしたエクササイズプログラムです

バイクプログラム

TOP RIDE	★★★	心肺機能向上を目指すインドアサイクルプログラムです
RPM	★★★	心肺機能を鍛える世界先端のサイクリングワークアウトです
sprint	★★★★	バイクを使った30分の高強度インターバルトレーニングです

コンディショニングプログラム

気功	★★	ゆっくりと動き、自律神経のバランスを整える効果があります
骨盤ストレッチ	★★	骨盤の歪みを矯正させるクラスです
骨盤体操	★★	骨盤周りを整えながら体の歪みや不調を改善します
アニマルフロー®	★★★	動物の動きを模様したトレーニング
BODY BALANCE	★★/ゆる	ヨガやピラティスの動きを通して筋持久力や安定性の向上を行います

プログラム名	强度	説明
--------	----	----

ヨガ・ピラティスプログラム

ヨガ	★★/常温・	心と身体のバランスを整えていくクラスです
朝ヨガ	★★/常温・	朝から「1日すっきり」を目指すクラスです
ピラティス	★★/常温・	体幹部のゆがみからくる怪我の予防に効果的なプログラムです
ボールピラティス	★★/常温・	スマーロボールを用いピラティスを行います
体感ヨガ	★★	体全体で動きを感じていくヨガです
ハタヨガ	★★	初心者の方オススメ！呼吸にあわせて基本のポーズを行います
リラックスヨガ	★★	寝た状態のポーズを多めに行い、リラックスが出来ます
デトックスヨガ	★★/常温・	身体の老廃物を排出し、たっぷりと汗をかけるクラスです
バランス美ヨガ	★★	身体の左右を整えながらヨガを行います
骨盤コンディショニングヨガ	★★	骨盤を整えることに特化したヨガを行っていきます
アロマリフレッシュヨガ	★★	アロマとヨガを組み合わせリラックスしていくクラスです
パワークローネヨガ	★★★	深い呼吸をしながら流れるようにポーズをつなげていきます
ヨガ・ピラティス	★★★	立ちポーズを中心に流れるように動きます
代謝アップヨガ	★★★	たくさん汗をかいて代謝アップにつながる動きを行います
Music Feel Yoga	★★★	ヨガの動きをダンスの振り付けのように完成させていくヨガです

ストレッチプログラム

バレエストレッチ	★★	バレエの要素を取り入れて全身をストレッチするクラスです
インテグレーティッド・パワーストレッチ	★★	筋肉のつながりを利用してストレッチ効果を引き出します。
ゆるHOTストレッチ	★★/ゆる	疲労感の軽減やしなやかな動作が身につきます
ストレッチ	★★	少し暖かい空間で、常温より効果的に行うクラス

