

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 30	入場案内 8:45~ 9:00-9:45 骨盤体操 高野	入場案内 8:45~ 9:00-9:45 朝ヨガ 平林	9:00-9:45 朝ヨガ 平林	実施日 9日、23日	9:00-9:45 入場案内 9:15~ 9:30-10:30 シェイプアップ 吉岡	9:00-9:30 やさしいステップ 高野 定員40名	入場案内 9:30~ 9:45-10:45 パワーヨガ 細田哲生	9:00-9:45 入場案内 9:15~ 9:45-10:30 かんたんエアロ 塩野	9:00-9:45 アロマリフレッシュ ヨガ Miyuki	9:00-10:00 入場案内 9:15~ 9:30-10:15 ヨガ 井上	9:00-10:00 入場案内 9:15~ 9:30-10:15 ヨガ なつこ	9:00-10:00 実施日 1日、15日			
10:00 30	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	10:00-10:45 TOP RIDE Osaya	11:00-11:30 ボディメイク 吉川	11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 インテグレーティッド パワーストレッチ 塩野	11:00-11:45 ヨガ 高野	10:45-10:30 ボディメイキング 飯山	10:45-10:30 ボディエクササイズ &ストレッチ 中村	10:00-11:00 パラエストレッチ yucco	10:45-11:45 HOT サーキット yucco	10:45-11:45 ボディエクササイズ 中村	10:45-11:45 HOT サーキット yucco		
11:00 30	11:00-11:30 ボディメイク 吉川			11:00-11:45 リトモス 石川	11:00-11:45 リラックスヨガ 細田哲生	11:00-11:45 ヨガ 高野	11:45-12:30 ZUMBA 松尾	12:00-13:00 ハワイアンフラ 松浦	12:00-12:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 吉川	12:00-12:45 中級エアロ 西園	12:00-12:45 ZUMBA 西園	12:00-12:45 LESMILLS RPM Kumi	12:00-12:45 LESMILLS BODYJAM テック&45 SACHIO		
12:00 30	12:00-13:00 ハワイアンフラ 佐藤	11:45-12:45 骨盤ストレッチ 望月	12:00-12:45 中級エアロ 石川	12:00-12:45 ボディエクササイズ &ストレッチ 吉川	12:45-13:30 LESMILLS RPM Kumi	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie	13:00-14:00 サーキット yucco	13:45-14:45 有料ジャズダンス 田代	13:45-14:45 TOP RIDE osaya	13:45-14:45 ハワイアンフラ 松浦	13:45-14:45 ボディエクササイズ 中村	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子 定員40名		
13:00 30	13:15-14:00 らくらくダンスエアロ Una	13:00-13:45 ボディエクササイズ 中村	13:05-13:50 ZUMBA 石川	13:00-14:00 体感ヨガ Mamie	14:10-14:55 週替わり プログラム	14:15-15:00 ストレッチボール Mamie 定員25名	15:15-16:15 ベリーダンス LAYLAH	13:45-15:00 有料ジャズダンス yucco	13:45-14:45 TOP RIDE osaya	13:45-14:45 ハワイアンフラ 松浦	13:45-14:45 ボディエクササイズ 中村	13:00-13:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子	13:30-14:30 ストリートダンス Rio		
14:00 30	14:15-15:15 リトモス Una	14:00-15:15 気功 中鳥						14:45-15:45 ピラティス TOMOMI				14:00-14:45 LESMILLS BODYCOMBAT 安孫子	14:00-14:45 ボールピラティス SACHIO		
15:00 30	3日 ピラティス 10日 BODYPUMP ※定員40名 17日 ピラティス 24日 BODYPUMP ※定員40名	Kumi まさを	Kumi まさを									14:45-15:45 キッズチアダンス 初級クラス ポン★バビーズ	14:45-15:45 Kidsダンス K-ポップクラス 小学1年～中学3年 Rio	15:00-16:00 LESMILLS BODYSTEP 安孫子 定員40名	15:00-16:00 ストレッチ (ストレッチボール) SACHIO 定員25名
16:00 30												15:45-16:45 キッズチアダンス 中級クラス ポン★バビーズ			16:15-17:00 アニマルフロー® 安孫子
17:00 30												16:45-17:45 キッズチアダンス ポン★バビーズ			
18:00 30												17:45-18:45 キッズチアダンス ポン★バビーズ			
19:00 30	入場案内 19:15	入場案内 19:45~	18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス marica・yumiko	入場案内 19:45~	19:15-20:00 ピラティス AKIKO	19:00-19:45 パワーフローヨガ なつこ	19:45-20:30 週替わり LESMILLS	18:30-19:30 Kidsダンス 中級クラス Rio	17:00-18:30 子供空手 北野	17:00-18:30 スクリップアップ実施日 13日	17:00-18:30 空手教室 北野	19:00-19:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名	19:00-19:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員30名	19:00-19:45 LESMILLS BODYPUMP HEAVY まさを 定員30名	
20:00 30	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	20:00-20:45 ZUMBA 西園	20:00-20:45 LESMILLS BODYPUMP まさを 定員40名	21:00-21:45 初中級エアロ 西園	19:45-20:00 パワーフローヨガ なつこ	19:45-20:30 週替わり LESMILLS	19:00-20:00 オリジナルステップ 高柴 定員40名	19:00-20:00 デトックスヨガ いづみ	19:30-20:00 Sprint	19:30-20:30 週替わり LESMILLS	19:30-20:15 デトックスヨガ TOSHIIE	20:35-21:20 リラックスヨガ TOSHIIE		
21:00 30	20:15-21:00 やさしいエアロ 塩野							20:15-21:00 ストリートダンス 高柴	20:15-21:00 中級エアロ 高柴	20:15-21:00 LESMILLS RPM #うっちー	20:45-21:45 週替わり LESMILLS	20:45-21:45 週替わり LESMILLS	7日 BODYJAM 14日 BODYATTACK 21日 BODYJAM 28日 BODYATTACK Sayu YUSUKE Sayu YUSUKE Sayu YUSUKE		
22:00 30	21:15-22:15 KICK OUT いすみ							21:15-22:15 HIPHOP 川鍋	21:15-22:15 Music Feel Yoga Moemi	21:15-22:15 LESMILLS RPM #うっちー	6日、20日は Aスタジオで実施！				
23:00 30															

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おります。
- マークは、記載されている時間になりましたらスタジオ内にご案内いたします。
- マークのないプログラムは、清掃終り次第順次ご案内いたします。

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	★★	心と身体のバランスを整えていくクラスです
朝ヨガ	★★	朝から「1日すっきり」を目指すクラスです
ピラティス	★★	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	★★	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	★★	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	★★	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

