2024年2・3月スタジオプログラム

定員 Aスタジオ60名 Bスタジオ35名 ホットスタジオ30名**※毎月15日は休館日のためスタジオ・浴室はご利用いただけません**

Monday 月曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 リラックスフローヨガ 尚 美	9:30～10:00 やさしいエアロ30 濱 中	9:00～9:40 ホットスタジオフリー利用
10:15～11:00 エンジョイステップ 濱 中		10:10～10:55 フローヨガ 尚 美
11:30～12:15 BODYPUMP45 原 田	11:20～12:05 ロコモ健康エクササイズ 岡	11:20～12:05 骨盤ストレッチ 濱 中
12:45～13:30 ベリーエクササイズ Ranâ	12:30～13:15 ヨガ 田 口	12:45～15:45 ホットスタジオフリー利用
13:45～14:30 ZUMBA（ズンバ） Ranâ		
14:50～15:35 ポール&ストレッチ45 スタッフ		
	17:00～18:00 子ども教室 空手（初級）	15:45～18:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
	18:00～19:00 子ども教室 空手（中上級）	
19:00～20:00 リトモス 恭 子		19:20～20:05 爽快リフレッシュヨガ TAKE
20:20～21:05 BODY COMBAT45 NEW 舩 橋	20:00～21:30 卓球フリー利用	20:30～21:15 代謝アップパワーヨガ TAKE
21:30～22:15 BODY ATTACK45 NEW 舩 橋		

Tuesday 火曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
		9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
9:50～10:50 メガダンス 可 奈 WEB予約	10:00～10:45 やさしいエアロ サイタ	
11:10～11:55 骨盤体操 サイタ（持ち物：フェイスタオル）		11:00～11:45 爽快リフレッシュヨガ とよいずみ
12:30～13:15 リトモス45 ゆかり		12:15～13:00 姿勢改善ヨガ サイタ
13:45～14:30 太極拳 JUNKO		13:30～16:15 ホットスタジオフリー利用
15:00～16:00 有料教室 太極拳 JUNKO 都度（税込）875円	14:45～15:30 背骨コンディショニング 田 口	
	16:30～17:30 子ども教室 HIPHOPダンス（初級）	16:15～19:15 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
	17:40～18:40 子ども教室 HIPHOPダンス（中級）	
19:00～19:45 LES MILLS TONE 原 田		
20:15～21:00 BODYPUMP45 erico	20:00～20:45 大人のバレエ hono	20:00～20:45 BODY BALANCE45 永 井
21:30～22:15 BODY COMBAT45 erico		21:15～22:00 筋膜ストレッチ 永 井

Wednesday水曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:45 ヨガ mahiro		9:00～9:30 ホットスタジオフリー利用
		10:00～11:00 ベーシックヨガ SAYAKA NEW
10:15～11:00 ZUMBA（ズンバ） chiyo		
11:30～12:15 ピラティス Ranâ		11:30～12:15 シェイプアップヨガ chiyo
12:30～13:15 ラテンエアロ Ranâ	12:45～(13:30) 気まぐれレッスン NEW スタッフ 別紙参照 30分または45分クラス	12:45～13:30 ストレッチヨガ 悦 子
13:45～14:30 骨盤ストレッチ 岡（持ち物：フェイスタオル）		14:00～15:30 ホットスタジオフリー利用
14:50～15:35 楽しいハワイアンフラ katsumi		
	16:00～17:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初級）	15:30～19:30 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
16:30～17:30 子ども教室 K/J-POPダンス（初級）	17:00～18:00 子ども教室 ステージパフォーマンス JAZZ（初中級）	
17:45～18:45 子ども教室 K/J-POPダンス（中級）		
19:15～20:00 SH'BAM（シバム） 永 井	19:20～19:50 LES MILLS CORE るりえ 期間限定	
20:20～21:05 BODY BALANCE45 永 井		20:15～21:00 デトックスヨガ るりえ 期間限定
		21:20～22:05 癒しの夜ヨガ るりえ 期間限定

Thursday 木曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:40～9:40 モーニングリフレッシュヨガ いづみ NEW		9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 エアロビクス45 伊 原	9:50～10:35 BODY BALANCE45 永 井 整理券	
11:10～11:55 ダンベルエクササイズ 伊 原	11:00～11:45 楽しいベリーダンス じゅり	11:00～11:45 ホットストレッチ 永 井
12:30～13:15 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川		12:15～13:00 デトックスヨガ 伊 原
13:30～14:30 骨盤調整 田 口	13:30～14:15 楽しくバレエ SAECO	13:30～14:45 ホットスタジオフリー利用
	14:30～15:30 有料教室 バレエ SAECO 都度（税込）1,250円	14:45～18:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
	15:45～16:15 有料教室バレエ ～ボワントクラス～ SAECO 都度（税込）750円	
19:30～20:30 メガダンス NEW ち ず		19:30～20:15 脂肪燃焼ヨガ TAKE
21:00～21:45 BODYPUMP45 町 田 期間限定	21:00～22:00 JAZZダンス 河 野	20:45～21:30 フローヨガ TAKE

Friday 金曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
	9:00～9:45 KaQiLa ～カキラ～ 長谷川	9:00～9:45 ホットスタジオフリー利用
9:20～9:50 BODYPUMP30 原 田		
10:10～10:55 やさしいエアロ 長谷川	10:20～11:05 LES MILLS TONE 原 田	10:15～11:00 リラックスヨガ MIHO（持ち物：フェイスタオル）
11:15～12:00 やさしいステップ 長谷川		11:30～12:15 フローヨガ MIHO
12:30～13:15 メガダンス ち ず		12:45～15:30 ホットスタジオフリー利用
13:40～14:40 楽しいハワイアンフラ MASAE		
15:00～15:45 アフタヌーンヨガ mahiro	15:00～15:45 太極拳 初中級 JUNKO	15:30～18:30 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
16:30～17:30 子ども教室 チアダンス（初級）	16:30～21:30 卓球フリー利用	
17:45～18:45 子ども教室 チアダンス（中級）		
20:00～21:00 ヨガ Mina		19:20～19:50 LES MILLS CORE テック&ショート るりえ
		20:10～20:55 アクティブストレッチ るりえ
21:15～22:15 BODYJAM 永 井		21:30～22:00 ホットスタジオフリー利用

Saturday 土曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
8:45～9:30 やさしい朝ヨガ NEW 成 松		9:00～10:30 ホットスタジオフリー利用
10:00～10:45 リトモス45 恭 子 WEB予約	9:45～10:30 ロコモ美立体操 サイタ	
11:15～12:00 OXIGENO（オキシジェノ） 恭 子	11:00～11:45 ハワイアンフラ 小 尾	11:00～11:45 背骨体操 サイタ
12:30～13:15 メガダンス 可 奈 WEB予約	12:15～13:00 骨盤ストレッチ 恭 子（持ち物：フェイスタオル）	12:15～13:00 ホットスタジオフリー利用
13:45～14:30 BODYPUMP45 原 田		13:30～14:15 姿勢改善ヨガ 悦 子
	14:30～18:30 卓球フリー利用	14:45～17:45 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
16:15～17:15 子ども教室 体操教室（初中級）		
17:45～18:15 LES MILLS CORE erico		18:45～19:45 フローヨガ TAKE
18:45～19:30 BODY BALANCE45 erico		
20:00～21:00 BODY COMBAT erico		20:15～21:00 ホットスタジオフリー利用

Sunday 日曜日

Aスタジオ	Bスタジオ	ホットスタジオ
9:00～9:45 ヨガ Mina		9:00～9:30 ホットスタジオフリー利用
	10:00～14:00 予約制卓球 お一人様1日1回まで ※フリー利用併用不可 ※電話予約不可 当日フロントにてご予約をお願いします	10:00～10:45 やさしい朝ヨガ ますみ
10:15～11:00 リラックスフローヨガ 成 松		11:15～12:00 デトックスヨガ ますみ
11:30～12:15 エアロビクス45 南 舘		12:30～14:15 ホットスタジオフリー利用
12:30～13:15 ZUMBA（ズンバ） 南 舘		
13:45～14:30 アフタヌーンヨガ サイタ		
14:50～15:35 BODYJAM45 るりえ	14:30～18:30 卓球フリー利用	14:45～15:30 ストレッチヨガ NEW 悦 子
16:00～16:30 LES MILLS CORE るりえ		16:00～19:00 月替わりバーチャルレッスン VIRTUAL
17:00～17:45 BODY ATTACK45 SAYA		

～スタジオプログラム注意事項～

※整理券は30分前から配布いたします。
　時間前に整列をされることのないようお願いいたします。
※フェイスタオルの都度貸し出しは行っておりません。
※卓球・ホットスタジオフリー利用はイベントや研修のため
　休講させていただく場合があります 。
※やむを得ず内容変更、インストラクター変更、または
　休講させて頂く場合がございます。予めご了承ください。

STUDIO PROGRAM

有料レッスンをのぞく全てのレッスンに
何回でもご参加いただけます。

運動量　らく　きつい　★～★★★

難易度　やさしい　むずかしい　☆～☆☆☆

新所沢会員様限定WEB予約

- 対象レッスンはプログラム表でご確認ください。
- ご予約は対象レッスンの前日（0:00～23:59）まで受け付けます。
  （例：火曜10:00～のレッスンは（月）0:00～23:59まで予約可能）
- WEB予約はAスタジオ40名・ホットスタジオ15名まで。残りは当日発券機にて配布します。
- 整理券の引換は当日受付開始時間から各レッスンの開始30分前までフロントで行います。
- 整理番号はご予約時の先着順です。
- 前日までのキャンセルはWEBにて、当日キャンセルはお電話で受け付けます。
- 2回無断キャンセルがあった場合、今後のWEB予約をお断りさせていただきます。

「WEB予約システム」

健康いきいき系

クラス名	内容	運動量	難易度
■ポールストレッチ	筒状のポールを使いながら、背骨の修正、骨盤の矯正を行うリラクゼーションクラス	★	☆
■リラックスストレッチ	優しいストレッチで身体を緩めていくクラス	★	☆
■背骨コンディショニング	背骨の歪みを整えて、不調を改善していくクラス	★	☆
■KaQiLa ～カキラ～	肋骨を中心に全身の関節を効果的に動かすことで、身体の機能改善を目指すエクササイズ	★	☆
■骨盤ストレッチ	骨盤の歪みを周辺の筋肉をほぐすストレッチや簡単な体操で整えます。（持ち物：タオル）	★	☆
■骨盤調整	骨盤の歪みを整えて、不調を改善していくクラス	★	☆
■骨盤体操	ストレッチで骨盤周りをゆるめ、いろんな角度から動かし筋肉を強化します。（持ち物：タオル）	★	☆
■ヨガ	呼吸やポーズで、心身を整えていく優しいヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます。	★	☆
■リラックスヨガ	ゆったりとしたポーズを中心に心と身体を整えていくクラス	★	☆
■ハタヨガ	動きと呼吸を組み合わせ、からだの機能を整えるヨガのもっとも基本的なスタイル	★	☆
■モーニングリフレッシュヨガ	優しいポーズでむくみの改善や、身体の疲れ緊張をほどいていくヨガクラス	★	☆
■アフタヌーンヨガ	ゆっくりとシンプルなポーズをとり、全身の循環を良くするヨガクラス	★	☆
■リラックスフローヨガ	背筋を伸ばしゆったりした呼吸と動作を繋げて丁寧に全身を動かします。しなやかさと力強さの向上を目指すクラス	★★	☆☆
■ピラティス	呼吸に合わせて背骨やインナーマッスルを動かすプログラム。姿勢改善、怪我のしにくい身体を目指していきます	★	☆
■OXIGENO（オキシジェノ）	動的ストレッチ、ピラティス、ヨガなどの要素を取り入れ、音楽と呼吸に合わせてゆっくり動くプログラム	★★	☆☆
■週替わりコンディショニング	週替わり担当で30分または45分の調整系レッスンを行います。月毎の予定を館内掲示・WEB等でお知らせいたします。	★	☆

有酸素・エクササイズ系

クラス名	内容	運動量	難易度
■やさしいエアロ	初心者向けのエアロクラス。前半に簡単な有酸素運動、後半に簡単な筋トレ・ストレッチを行います	★★	☆
■エアロビクス	リズミカルなステップの有酸素運動で心肺機能を活発にし、脂肪燃焼を促すプログラム	★★	☆☆
■ダンベルエクササイズ	エアロビクス・軽めのダンベルを使ったトレーニング・体幹トレーニングを行う全身トレーニングプログラム	★★	☆☆
■やさしいステップ	簡単な動きでステップ台を使うことに慣れていく昇降運動プログラム	★★	☆
■エンジョイステップ	ステップ台の昇降運動と簡単な動きを組み合わせて脂肪燃焼を目指す初中級ステップクラス	★★	☆☆
■ロコモ美立体操	柔軟や動的な体操、ステップ台での簡単な昇降運動で、じっくりと足・腰を動かすプログラム	★★	☆
■ロコモ健康エクササイズ	エアロビクス・ステップ台の有酸素エクササイズを中心に脚や体幹を鍛えていくプログラム	★★	☆☆

カルチャー・ダンス系

クラス名	内容	運動量	難易度
■楽しいハワイアンフラ	明るいハワイアンミュージックで基本ステップの練習をして曲に合わせます	★	☆☆
■ハワイアンフラ	ストレッチから始まり、ハワイアン音楽に合わせて基本ステップを練習、最後は曲に合わせて踊るクラス	★	☆☆
■太極拳	ゆっくりとした動作の中国武術で、下半身の筋力強化・バランスの向上に効果的なプログラム	★	☆☆
■太極拳 初中級	二十四式や四十八式の太極拳を行う、ステップアップクラス	★	☆☆☆
■楽しくバレエ	バーを使い優雅な音楽に合わせて柔軟と全身を引き締めます	★	☆☆
■大人のバレエ	バーレッスンとセンターレッスンを中心に基礎から始める大人のためのバレエクラス	★★	☆☆
■楽しいベリーダンス	バレエやシアタージャズのステップを組み合わせたフュージョンベリークラス。楽しく踊りながら体幹を強化します	★★	☆☆
■ベリーエクササイズ	前半は基本のテクニック練習、後半は曲に合わせて踊る、ベリーダンスの動きを取り入れたエクササイズクラス	★★	☆☆
■ラテンエアロ	ラテンの音楽にラテンダンスの動きを取り入れたエアロビクス	★★	☆☆
■JAZZダンス	ジャズ・ジャズヒップホップを中心としたジャズクラス。1ヵ月ごとに変わる振り付けで楽しく踊ります	★★	☆☆☆
■ZUMBA （ズンバ）	ラテンミュージックを中心に、様々な音楽に合わせてエクササイズするダンスフィットネスプログラム	★★	☆☆
■メガダンス	ジャズダンス・ヒップホップ・ラテン・ディスコ・レゲトンなど、世界の様々なダンスを終結したフィットネスプログラム	★★	☆☆
■リトモス	HIPHOP・ラテン・サルサトン・JAZZ・アラビアン・レゲトンなど、様々なジャンルで踊るダンス系フィットネスプログラム	★★	☆☆

有料教室

クラス名	内容
■有料教室 太極拳	都度参加OK 1回（税込）875円の有料教室（別途¥3000程度の太極剣を購入していただきます）。フロントにてお申込みください
■有料教室 バレエ	都度参加OK 1回（税込）1,250円の有料教室。フロントにてお申込みください
■有料教室 バレエ～ポワントクラス～	都度参加OK 1回（税込）750円の有料教室。トゥシューズでの正しい立ち方、ポワントワークを専門に学ぶ経験者向けクラス

LESMILLS（レズミルズ）最新の音楽と効果的な動きを融合したグループワークアウト

クラス名	内容	運動量	難易度
■テッククラス	各Lesmillsクラス前に、動きの説明・注意点・ポイントを確認していくクラス	★	☆
■SH'BAM(シバム)	ヒットチャート楽曲に合わせてシンプルで楽しい振付けで踊る、ストレス発散ダンスエクササイズプログラム	★★	☆☆
■BODYJAM（ボディジャム）	HIPHOP、ハウスなど様々なジャンルで踊る有酸素ワークアウト。脂肪燃焼・脚の筋力アップにもオススメ	★★	☆☆☆
■BODYBALANCE（ボディバランス）	ヨガ・太極拳・ピラティスの要素を取り入れた動きで、全身を鍛えながらリラックスできるプログラム	★★	☆☆
■BODYPUMP（ボディパンプ）	バーベルを使って全身を鍛えるプログラム。体幹を強化しながら、脂肪の少ない健康な身体を目指します	★★	☆☆
■LES MILLS TONE（レズミルズトーン）	有酸素運動・筋力トレーニング・体幹トレーニングが集約された、短時間で全身バランスよく鍛えるプログラム	★★	☆☆
■LES MILLS CORE （レズミルズコア）	自重やチューブで体幹を鍛える、お腹やお尻の引き締め、怪我予防、運動機能向上に効果的なプログラム	★★	☆☆
■LES MILLS GRIT（レズミルズグリット）	30分間のHIIT（ハイインテンシティ・インターバルトレーニング）プログラム。3種類の内容があります。 【GRIT STRENGTH】筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る 【GRIT ATHLETIC 】筋力、瞬発力を向上し、アスリートのように動ける身体を作る 【GRITI CARDIO 】心肺機能・スピードの向上、カロリーの燃焼を最大限にする	★★★	☆☆
■BODYATTACK（ボディアタック）	スポーツトレーニング動作で全身を鍛え、持久力、瞬発力の向上、脚力、背筋力の強化を目指すプログラム	★★★	☆☆
■BODYSTEP（ボディステップ）	ステップ台運動を中心に全身を鍛える有酸素プログラム。足、お尻の引き締め、運動神経向上にオススメ	★★★	☆☆☆
■BODYCOMBAT（ボディコンバット）	空手、ボクシング、テコンドーなど格闘技の動きを取り入れた有酸素運動プログラム	★★★	☆☆☆

ホットスタジオ　オプション月額 1,100円（税込）または都度550円（税込）でご参加いただけます。

クラス名	内容	運動量	難易度
■骨盤ストレッチ	優しい動きで身体の土台である骨盤の歪みを改善し、全身を整えていくプログラム	★	☆
■（筋膜）ホットストレッチ	テニスボールを使った筋膜リリースやストレッチを行い、身体を整えていく優しいクラス	★	☆
■姿勢改善ヨガ	『骨盤の立て方』などの正しい身体の使い方を意識してポーズをとり、美しい姿勢・ボディラインを目指すヨガクラス	★	☆
■やさしい（朝）ヨガ	呼吸を深めてゆったりとポーズをとり、心身を整えていく優しいヨガクラス。初心者の方も安心してご参加いただけます	★	☆
■リラックスヨガ	緊張をゆるめ、深く呼吸をしながら無理のないポーズを取る優しいクラス。心身を落ち着かせ自律神経を整えます。	★	☆
■ストレッチヨガ	優しいポーズで筋肉を鍛え、ストレッチポーズで緊張状態ほどき、股関節などの身体の動きを高めるヨガクラス	★	☆
■癒しの夜ヨガ	座りポーズ・寝ポーズを中心にゆったり身体を動かし、1日の疲れをリセットする脱力ヨガクラス	★	☆
■アクティブストレッチ	動的ストレッチや優しいエクササイズで動きの良い身体を目指し、リラックスストレッチでバランスよく心身を整えるクラス。	★★	☆
■ベーシックヨガ	基本のポーズでバランス良く全身を動かしていくクラス。初心者はもちろん、経験者の基本の見直しにもお薦めです。	★★	☆
■爽快リフレッシュヨガ	心地よく身体を動かすことで血行を促進し、疲れた身体や気分を爽やかにリフレッシュするヨガクラス	★★	☆
■デトックスヨガ	立位やツイストポーズで血行促進、内臓を刺激し全身の巡りをよくします。むくみや冷えの改善にもお薦めのヨガクラス	★★	☆☆
■フローヨガ	流れるような動きで全身のエネルギーを循環し、脂肪燃焼、引き締め、リフレッシュ効果を目指すヨガクラス	★★	☆☆
■シェイプアップヨガ	エネルギッシュに身体を動かし代謝を上げ、脂肪燃焼や身体を引き締める、ボディメイクに特化したヨガクラス	★★	☆☆
■脂肪燃焼ヨガ	お腹回りを鍛えるポーズや、アクティブなポーズでたっぷり汗をかく、身体の引き締めに特化した運動量の多いヨガクラス	★★★	☆☆
■代謝アップパワーヨガ	筋力トレーニング要素の強いヨガクラス。呼吸に合わせて動きを繰り返し、筋肉量を上げ基礎代謝の高い身体を目指します	★★★	☆☆
■LES MILLS COREテック&ショート	テクニック講座10分＋自重やバンドを使った体幹トレーニングとストレッチを行うプログラム	★★	☆☆
■BODYBALANCE（ボディバランス）	音楽に合わせて柔軟性と体幹を鍛えながら、たっぷり汗をかき、健やかな心身を養うプログラム	★★★	☆☆
■月替わりバーチャルレッスン	スクリーンに映し出された映像を見ながらヨガやトレーニングなどをお楽しみ頂けます。途中入退室可	★～	☆～

■卓球フリー利用	ラケット・ボール貸し出し有り。自由に出入り可。混雑時は1組1台15分まで。譲り合ってご利用をお願いします。
■予約制卓球	ラケット・ボール貸し出し有り。1日1台1時間の独占利用が可能　※同日のフリー利用との併用不可。当日フロントにてご予約をお願いします
■ホットスタジオフリー利用	オプション月額1100円、または都度550円で利用可能。ストレッチやトレーニングなど様々な目的でご利用頂けます。（音出し不可）

プログラムはやむを得ず変更になる場合があります。
ご了承頂きますようお願い申し上げます。
急な代行・休講につきましてはWEBページ・LINEにて
ご案内をいたしております。

WEB

LINE