

1~3月

## レッスンプログラム

[ 営業時間 ] 6:00~24:00 (フロント受付 9:00~22:30)  
[ 休館日 ] 毎月第1木曜日

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	メイン	HOT	
7:00		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:00-09:30 FREE TIME		6:30-07:15 BODYPUMP★★★ SACHIKO	※本クラスのみ 途中退場可能です	6:00-09:45 FREE TIME	8:30-9:30 自力整体 ★ 朝ヨガ	0:60-08:30 FREE TIME	6:00-09:30 FREE TIME	6:00-08:00 FREE TIME
8:00											9:00-10:00 朝ヨガ ★ TERU	9:00-10:00 HOTリラックスヨガ ★ 浪岡		
9:00	8:45-9:45 簡単ストレッチ ★ TOMOKO		8:45-9:45 朝ヨガ ★ 染野		8:45-9:45 朝ヨガ ★ TERU		9:00-10:00 megu	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ ★ 染野	9:45-10:45 ピラティス&ヨガ ★ TERU	8:45-09:45 やさしいヨガ ★ emi	10:00-10:45 BODYJAM★★★ 花	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★★★ emi	9:00-10:30 FREE TIME	8:30-9:30 HOTリラックスヨガ ★★★ yoko
10:00	10:00-10:45 ラテンダンス★ JUN	10:00-11:00 骨盤調整 ★ TOMOKO	10:10-11:10 エンジョイエアロ ★★★ 染野	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 神谷	10:00-11:00 パレット ★ TOMOKO	10:00-11:00 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:30-11:30 骨盤調整ヨガ® ★ TERU	11:15-12:15 HOT骨盤リセット ★ Atsuko	11:15-12:15 HOTボディメンテナンス ★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA®★★★ YUME	10:15-11:15 HOTリラックスヨガ ★ 染野	10:15-11:15 HOTボディメイクヨガ ★★★ emi	11:00-12:00 BODYPUMP ★★★ 岡	9:45-10:45 HOTヨガ ★★★ yoko
11:00	11:00-12:00 ZUMBA® ★★★ JUN	11:15-12:15 HOT ピラティス ★★★ TOMOKO	11:30-12:30 ZUMBA® ★★★ Atsuko	11:15-12:15 HOT 骨盤リセット ★ 星	11:45-12:30 MEGA DANZ®★★★ maki	11:45-12:30 HOTストレッチ ★ maki	13:15-14:15 フローヨガ ★★★ HIROMI	12:45-13:45 HOTストレッチ ★ maki	13:00-14:00 FREE TIME	13:30-14:30 ウェルエイジングヨガ ★ 小城	11:45-12:45 BODYATTACK ★★★ YUSUKE	11:30-14:00 FREE TIME	12:30-13:30 BODYSTEP ★★★ 岡	11:00-15:45 FREE TIME
12:00											13:15-14:15 CORE テック&45 ★ YUSUKE			
13:00	12:45-13:45 BODYPUMP ★★★ SATOSHI	12:45-13:30 HOT ヨガ ★★★ 山口	12:45-13:30 J-POPダンス★ 田中								14:30-15:30 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	14:00-14:45 LESMILLS TONE★★★ Masa		
14:00		14:00-15:00 HOTリラックスヨガ★ (WARMレッスン) 小城	14:00-15:00 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI		14:00-15:00 ヨガ ★ 染野			14:30-15:30 社交ダンス～サンバ～ ★★★ 美由紀	14:30-15:30 HOTボディメイクヨガ ★★★ HIROMI		15:00-15:45 LESMILLS TONE★★★ Masa	15:15-16:15 MEGA DANZ® ★★★ maki		
15:00	14:15-15:15 BODYCOMBAT ★★★ SATOSHI									15:00-15:45 HOT骨盤ストレッチ ★ maki	15:50-16:50 HOTボディメイク ★ maki	16:45-17:45 BODYJAM ★★★ MAKANA	16:30-17:30 HOT ボディメイク ★ maki	
16:00	16:15-17:15 キッズチア (リトル) 宮本	15:45-17:30 FREE TIME	15:30-17:30 FREE TIME	12:45-17:30 FREE TIME	15:00-18:00 FREE TIME	14:15-17:30 FREE TIME	16:00-17:45 FREE TIME	16:00-18:00 FREE TIME	15:00-18:15 FREE TIME	11:45-19:30 FREE TIME				
17:00											16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	16:15-17:15 BODYCOMBAT ★★★ Masa	17:30-21:30 FREE TIME	18:10-19:10 HOTアロマストレッチ ★ 神谷
18:00	17:30~18:30 キッズチア (ユース) 宮本	18:00-19:00 HOT ベーシックヨガ★★★ (WARM レッスン) ERIKA	18:00-19:00 スローフローヨガ ★ ちか	18:00-19:00 HOTリラックスヨガ ★ SAOLI	18:30-18:45 カラリーCRUSH★★★ 磯田	18:00-19:00 HOT ヨガ ★★★ 染野	18:15-19:00 K-POPダンス★ 田中	18:30-19:30 HOT ヘルピックスストレッチ ★ 松田	18:45-19:15 K-POPダンス★★(JUN)	17:45-18:30 FREE TIME	19:00-20:00 BODYPUMP ★★★ 岡	18:00-19:00 ZUMBA® ★★★ MAKANA	18:10-19:10 HOTアロマストレッチ ★ 神谷	
19:00		19:15-20:15 HOT ハタヨガ ★★★ ERIKA	19:15-20:15 骨盤調整ヨガ® ★ ちか		19:00-20:00 コアトレ& ストレッチ★ Atsuko	19:15-20:15 HOT アロマヨガ ★ 染野	19:15-20:00 ストレッチ★ maki	19:45-20:45 HOT テックスヨガ ★★★ Reyco	19:30-20:15 ラテンダンス★ JUN	19:00-20:00 BODYPUMP ★★★ 岡	20:00-21:00 HOT ハタヨガ ★ 福田	21:00-22:00 BODYCOMBAT ★★★ 大川		
20:00	19:30-20:30 BODYPUMP ★★★ 岡		20:45-21:00 カラリーCRUSH★★★ 磯田	20:45-21:00 HOT タイ式ヨガ★ 大川	21:15-22:00 ZUMBA®★★★ YUME		21:15-22:15 BODYCOMBAT ★★★ 大川	21:30-22:15 LESMILLS DANCE★★★ 唯華	20:30-21:15 ZUMBA®★★★ JUN	19:15-21:30 FREE TIME	19:30-21:30 FREE TIME			
21:00	20:45-21:45 BODYATTACK ★★★ 岡													
22:00		21:30-22:30 BODYCOMBAT ★★★ 大川												
23:00														

★マークについて  
★の数はレッスンの強度を表しています。  
★:初心者、気楽にレッスンを楽しみたい方におススメ  
★★:汗を心地よく流したい方におススメ  
★★★:しっかり汗を流しストレス発散したい方におススメ

初心者マークのレッスンについて  
「レッスンを行ったことがない」そのような方でも  
お気軽に参加できるレッスンです。



# 1-3月 レッスンプログラム

## LESMILLS (レズミルズ)

**BODYPUMP** IR: SATOSHI・岡・SACHIKO 強度: ★★★  
音楽に合わせてバーベルトレーニングを行なうプログラム。  
強度は変えられます。

**BODYATTACK** IR: 岡・YUSUKE 強度: ★★★  
エアロビクスベースでシンプルかつダイナミックな動きで構成されたプログラム。

**BODYCOMBAT** IR: SATOSHI・大川・Masa 強度: ★★★  
格闘技の動きを取り入れたシェイプアッププログラム。

**BODYJAM** IR: YUME・MAKANA・花 強度: ★★★  
HIPHOP, HOUSE, EDMなど様々なジャンルの音楽に合わせ、楽しむながらカロリーを消費できるエクササイズ。

**BODYSTEP** IR: 岡 強度: ★★★  
ステップ台を使った有酸素運動をベースにしたフィットネスクラス。アップポートを音楽に合わせてステップ台を昇り降りすることで全身の筋肉を使い、心肺機能向上を目指せます。

**LESMILLS DANCE** IR: 唯華 強度: ★★★  
最新の音楽に合わせて踊るダンスクラス。動きはシンプル、そしてダイナミックに踊ります。男女問わず誰でも楽しめるクラス。

**LESMILLS TONE** IR: Masa 強度: ★★★  
ラング、スクット、ランニング、チュートトレーニングなど様々なエクササイズを組み合わせたワークアウト。

**COREテック&45** IR: YUSUKE 強度: ★☆☆  
チューブやフレートを使ながら体幹と体幹周辺の筋肉を強化することで、スボーツパフォーマンスの向上や姿勢改善、バランス能力の向上、ケガの予防が期待できる。

**ZUMBA**  
**ZUMBA** IR: JUN・Atsuko・YUME・MAKANA 強度: ★★★  
ラテン音楽に合わせてダンスを楽しむフィットネスエクササイズ。ダンス未経験でも楽しめる簡単なステップや振り付けで構成。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できる。

**癒し&健康系**  
**朝ヨガ** IR: TERU 強度: ★☆☆  
ストレッチと呼吸で朝の凝り固まり丁寧にはぐし、気持ちよく体を動かしてゆきます。

**朝ヨガ** IR: megu 強度: ★☆☆  
深い呼吸とやさしいストレッチで心と体をゆっくり目覚めさせる朝ヨガ。初心者の方でも安心して取り組めるポーズから始めます。朝ヨガで気持ちの良い一日をスタートしませか?

**フローヨガ** IR: HIROMI 強度: ★★★  
呼吸に合わせて流れるように動いています。一定のリズムで動き続けることで心が静まり、集中力が高まります。ストレッチや不安を和らげる効果や体を動かすことで脂肪燃焼効果も期待できます。

**ピラティス&ヨガ** IR: 翠美 強度: ★☆☆  
ピラティスヨガを統合し、体幹に焦点を当てて身体の安全性を高めるエクササイズ。マットの上で呼吸と意識した動きにフォーカスしながらインナーマッスルを鍛え、全身の筋力、柔軟性、バランスを向上させます。

**ピラティス** IR: TOMOKO 強度: ★☆☆  
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

**ウェルエイシングヨガ** IR: 小城 強度: ★☆☆  
身体の筋肉向上、柔軟性を高めながら難易度の高いポーズへ挑戦していきます。

**簡単ストレッチ** IR: TOMOKO 強度: ★☆☆  
どんなでも気持ちよく動け、伸ばせるプログラムです。血行循環をよくしていきます。

**朝ヨガ** IR: 染野 強度: ★☆☆  
初心者の方にも取り組みやすく、眠っていた身体を目覚めさせ、心をスッキリ整える時間です。一日を元気にスタートできます。

**スローフローヨガ** IR: ちか 強度: ★☆☆  
呼吸の流れと動きの一体感。心も体も思考もリラックスできるとても心地よいクラスです。

**骨盤調整ヨガ①** IR: ちか 強度: ★☆☆  
ヨガのベースだけでなくタイヨガマッサージ、筋膜リリースの要素も取り入れ、骨盤を中心とした不調を整えていきヨガプログラム。膝の痛み、腰痛、冷え、産後の方、女性疾患など様々な境遇の方に適しています。

**ハレトン** IR: TOMOKO 強度: ★☆☆  
フィットネス、パラエ、ヨガを組み合わせ、筋力向上、体幹強化、柔軟性向上を目指せます。有酸素運動の要素で脂肪燃焼効果もあります。

**ヨガ** IR: 染野 強度: ★☆☆  
呼吸とともに流れるようにダイナミックに体を動かしながらポーズに集中、代謝アップをサポート。終わった後の爽快感をぜひ体感してください!

**コアトレ&ストレッチ** IR: Atsuko 強度: ★☆☆  
体幹トレーニングを軽快な音楽にのって行なうクラス。身体の芯部を鍛え、疲れをリューブリングで整えるクラス。

**ストレッチ** IR: maki 強度: ★☆☆  
体の中から伸び感を味わい緩めていくクラス。

**自力整体** IR: 浪岡 強度: ★☆☆  
整体整体は、筋肉を緩めその奥の関節のずれやひきりを解消し、骨格を整え、凝りや痛みを解消します。

**やさしいヨガ** IR: emi 強度: ★☆☆  
寝ている間に凝り固まった身体をゆっくりほぐし、巡りの良い状態で1日の始まりを心地よく整えていきましょう。

**カロリーCRUSH** IR: 磐田 強度: ★★★  
スタジオに参加したことがない人も15分のミニレッスンで気軽に参加可能!短時間で脂肪燃焼効果!心肺機能向上!可能なHIITレッスンです。

**HOT Lesson**

**HOTリラックスヨガ** IR: SAOLI 強度: ★☆☆  
心身ともにリラックスしていただけるよう静・動・メリハリのあるクラスです。

**HOTリラックスヨガ** IR: emi 強度: ★☆☆  
ゆっくりとした呼吸のリズムで無理なく簡単なストレッチ系のポーズで、気持ちよく心や身体を緩めます。

**HOTリラックスヨガ** IR: yoko 強度: ★★★  
呼吸を意識しながら流れるようにヨガの代表的なポーズをとっていきます。身体を整え、気持ちをリラックスさせましょう。

**HOTボディメイクヨガ** IR: HIROMI 強度: ★★★  
日頃あまり使わない筋肉を意識して動かしながらインナーマッスルを鍛えていきます。動かのが好きな方、ボディラインを整えたい方、健康的に引き締めたい方におすすめです。

**骨盤調整** IR: TOMOKO 強度: ★☆☆  
身体の土台である骨盤を整えることで、姿勢を改善し不具合を予防します。

**HOTピラティス** IR: TOMOKO 強度: ★★★  
インナーマッスルを意識し、体幹を強化することで姿勢改善、シェイプアップに効果的です。

**HOTヨガ** IR: 山口 強度: ★★★  
デトックス効果・たくさんの汗もかけて身体が温まり、血行促進、代謝や免疫力のUPに繋がります。体・呼吸・心を通して自分と向き合い楽しい時間と一緒に過ごしましょう。

**HOTリフレッシュヨガ (WARMレッスン)** IR: 小城 強度: ★☆☆  
ゆったり動いて、全身ほかほかに!心身ともにリフレッシュできるクラスです。

**HOTハタヨガ** IR: ERIKA 強度: ★★★★  
年齢、性別経験関係なくどんな効能が得られる古典ヨガを指導しています♪楽しく正しく練習しながら心身の変化を感じてみましょう!

**HOTリラックスヨガ** IR: 染野 強度: ★☆☆  
ゆったりとした動きと呼吸で心と体を落ち着かせるヨガです。ストレス解消や睡眠の質向上に効果的です。

**HOT骨盤リセット** IR: 星 強度: ★☆☆  
骨盤周りの筋肉をほぐし整えていくことで、腰痛を改善し肩こりの解消、姿勢の改善にも効果的。是非、ご参加ください!

**HOTタイ式ヨガ** IR: 大川 強度: ★☆☆  
伸ばす・ひねる・緩める・ほぐすのマッサージ要素を兼ね備えたレッスン。

**HOTボディメンテナンス** IR: TOMOKO 強度: ★☆☆  
身体のバランスを整えていくことで、姿勢を改善します。様々な動きを組み合わせて動くプログラムです。

**HOTアルビックストレッチ** IR: 松田 強度: ★☆☆  
身体を伸ばすだけでなく骨盤周りのインナーマッスルも鍛えます。腰痛改善の効果も期待でき、初心者の方でもご気軽に参加できます。

**HOTアロマヨガ** IR: 染野 強度: ★☆☆  
香り(アロマ)とヨガを組み合わせたリラックス効果の高いヨガです。心身のバランスを整え、癒しを深めます。

**HOTアロマストレッチ** IR: 神谷 強度: ★☆☆  
アロマの香りでリラックスしながら筋を伸ばす。柔軟性アップやけがの予防にも。

**HOTヨガ** IR: yoko 強度: ★★★★  
動きと呼吸を合わせ、流れるようにポーズを行います。柔軟性UPとともに体幹を強化しましょう。

**HOTボディメイクヨガ** IR: 関 強度: ★★★★  
ヨガの基本的なポーズを使い全身の筋肉と柔軟性、持久力も高めて疲れにくい体制づくりをしていきます。

**HOTベーシックヨガ (WARMレッスン)** IR: ERIKA 強度: ★★★★  
シュシュクマツリヤーやと呼ばれるサナの準備(身体の使い方、心の在り方)を取り入れ、少しづつ自分の身体と対話する方法を学んでいく基礎クラスです。初めての方も是非お待ちしております!

**HOTベーシックヨガ** IR: megu 強度: ★★★★  
ヨガの基本ポーズを中心に、立位・座位バランスよく行なうクラス。初心者でも安心して動けて、心地よい達成感を感じられます。

**HOTハタヨガ** IR: 福田 強度: ★☆☆  
呼吸に意識を向けてから、心と体をゆっくり整えていきララ。穏やかな動きから少し動きをプラスした内容まで、無理なく楽しめます。初心者の方も安心してご参加ください。

**HOT骨盤ストレッチ** IR: maki 強度: ★☆☆  
骨盤周りをほぐしながら脊柱を感じ代謝を上げていくクラス。

**HOTボディメイク** IR: maki 強度: ★☆☆  
筋肉トレーニングと肩関節股関節の柔軟性を高めていくクラス。

**HOTデトックスヨガ** IR: Reyco 強度: ★☆☆  
呼吸とウォーミングアップで体幹を意識した後、太陽の拝やねじボーズなどをバランスよくとて、心身をリセットします。リラックスしながら楽しく動きましょう!

**HOTリフレッシュヨガ** IR: TERU 強度: ★☆☆  
ゆったり動いて全身ほかほかに!心身ともにリフレッシュできるクラスです。

**HOTリフレッシュヨガ** IR: emi 強度: ★★★★  
朝一番、深い呼吸とともに全身を心地よく動かしていきます。運動不足解消や体力アップをしたい方におすすめです。

**HOTヨガ** IR: 染野 強度: ★★★★  
呼吸・ボーズ・瞑想を組み合わせて、心と体のバランスを整える健康法です。柔軟性や集中力を高め、リラックス効果もあります。

**HOTストレッチ** IR: maki 強度: ★☆☆  
自分のベースで無理なく身体を緩める伸びは猫背肩肩改善のクラス。

**HOTリラックスヨガ** IR: 関 強度: ★☆☆  
ほどよい筋力を使うボーズとゆったりとしたボーズで自律神経のバランスを整え心身をリラックスさせていきます。

## ダンス・エアロビ系

**社交ダンス～サンバ～** IR: 美由紀 強度: ★★★★  
社交ダンスのサンバはイギリスの陽気なラテンダンス。ペアでリズミカルに身体を動かし楽しく踊りましょう。

**エジョイエイアロ** IR: 神谷 強度: ★★★★  
様々な動作の組み合わせを楽しむクラス。体力向上や脂肪燃焼効果が期待できます。

**J-POP K-POP ダンス** IR: 田中 強度: ★☆☆☆  
ダンスの基礎から振り付けまで、丁寧にレクチャーしますので、ダンス未経験でも楽しくご参加いただけます。

**MEGA DANZ** IR: maki 強度: ★★★★  
いろんなジャンルの音楽に合わせて身体を動かしていきます。楽しいですよ♪

**ラテンダンス** IR: JUN 強度: ★☆☆☆  
1つの曲をいくつのパートに分け振り付け1つずつ丁寧に練習し曲に合わせて完成させていきます。体力のない人でも比較的の安心して参加できます。

**K-POPダンス** IR: JUN 強度: ★★★★  
ダンス未経験でも楽しめる簡単なステップや振り付け構成。心肺機能向上や脂肪燃焼効果が期待できる。

**LINE** LINE

**公式** 公式

**LINE** LINE