

7月レッスンプログラム

[営業時間] 24時間 (フロント受付 月~土 9:00 - 21:00 日 9:00 - 18:00)
 [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
8:00							
9:00	😊👉 9:15-10:05 朝ヨガ 石崎	😊👉 9:00-10:00 美bodyピラティス CHIEMI	😊👉 8:45-9:45 優しいヨガ CHIEMI		😊👉 9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ 間中	😊👉 9:30-10:30 朝ヨガ 間中	😊👉 9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ ゆきの
10:00	NEW 📱👉 10:20-11:10 ボルドブラ 石崎		👉 10:00-10:45 BODYPUMP 片野	👉 9:15-10:15 BODYCOMBAT satoshi	😊👉 10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木		👉 10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00	NEW 📱👉 11:25-12:15 骨盤ダイエット 石崎	👉 10:45-11:30 初級ステップ 武市		😊👉 10:30-11:30 ヨガ RYOKO		👉 11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	😊👉 11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00		👉 11:45-12:30 エアロ初級 武市		👉 12:00-12:30 簡単ステップ 間中	👉 11:45-12:45 BODYPUMP SATOMI		
13:00	👉 13:15-14:15 SALSATION Konchi	NEW 📱👉 13:00-14:00 ベリーダンス Yuka	👉 12:30-13:30 リトモス 吉田	😊👉 13:00-14:00 骨盤ストレッチ 間中	😊👉 13:15-14:15 バランスコーディネーション 長谷川	😊👉 12:15-13:15 リトモス 吉田	NEW 📱👉 13:00-14:00 週替わりLESMILLS 7/7,21 BODYATTACK YUSUKE 7/14,28 BODYCOMBAT 山下
14:00	😊👉 14:30-15:30 ピラティス CHIEMI	😊👉 14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	👉 14:00-15:00 MEGA DANZ® 吉田	👉 14:30-15:15 エアロ初中級 長谷川		😊👉 13:30-14:30 やさしいヨガ 熊倉	👉 14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
15:00			😊👉 15:15-16:15 POP pilates CHIEMI		👉 14:45-15:45 BODYJAM 長谷川		
16:00		👉 16:00-17:00 MEGA DANZ® 吉田		👉 15:45-16:30 SH'BAM 長谷川			👉 16:00-17:00 LESMILLS TONEテック & 45 AYUKA ※定員 40名
17:00			👉 18:00-18:30 らくらくエアロ 間中	NEW 📱👉 18:30-19:15 ハタヨガ AYUMI	😊👉 18:40-19:30 体幹リセット 石崎	👉 18:15-19:15 BODYJAM SATOMI	👉 17:30-18:30 BODYCOMBAT AYUKA
18:00		👉 18:30-19:30 BODYPUMP satoshi	👉 19:00-19:45 ステップ初中級 間中				
19:00	👉 18:45-19:30 SH'BAM 長谷川		👉 20:15-21:15 SALSATION Konchi	👉 19:45-20:45 リトモス NAMIE	👉 20:00-21:00 ZUMBA® ami	👉 19:45-20:45 BODYPUMP SATOMI	
20:00	👉 20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	👉 20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA		👉 21:15-22:15 BODYATTACK YUSUKE	👉 21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi	NEW 📱👉 21:15-22:15 BODYATTACK 7/6,20 ヒロ 7/13,27 山下	
21:00			NEW 📱👉 21:30-22:30 リラックスヨガ ゆきの				
22:00	📱👉 21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi	📱👉 21:30-22:30 LESMILLS TONEテック & 45 AYUKA					
23:00							

定員
50名
レッスン開始2時間前から
フロントで整理券配布

若葉マーク
運動初心者でも安心して参加できます



ゆったりマーク
ゆったりとした動作が中心のレッスンです



WEB予約レッスン 右記QRコードまたはHPからレッスン開始1週間前の23:00~レッスン前日23:00まで受付
 (キャンセル、キャンセル待ちもWEB上で受付) 当日フロントにてWEB予約順に整理券配布
 ※当日キャンセルについては店舗まで必ずご連絡ください
 当日キャンセルができた場合はキャンセル待ちの方へお電話にて連絡いたします



LESMILLS

BODYATTACK 難易度2 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クラスです

BODYJAM 難易度3 強度★★

ダンス感覚を楽しむカーディオクラスと最新音楽に合わせてダンススタイルとフィーリングを楽しむクラスです

BODYPUMP 難易度1 強度★★★

難易度にあわせて、バーベルトレーニングを行うプログラムです

LESMILLS TONE 難易度2 強度★★★

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あえて難しい組み合わせにすることでカロリー消費を促進します

BODYCOMBAT 難易度2 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です

SH'BAM 難易度2 強度★★

最新のダンスの動きを取り入れながらシンプルな振り付けでダンスが苦手な方にもオススメです

LESMILLS DANCE 難易度2 強度★★

様々なダンスの動きを取り入れたシンプルでダイナミックなレッスンで性別を問わず誰でも楽しめます。

癒し・健康系

朝ヨガ 難易度1 強度★

朝の新鮮な空理をいっぱい取り入れて頭をスッキリ、リフレッシュします

癒しのヨガ 難易度1 強度★

ヨガ特有の呼吸法を取り入れて心身をリラックスさせることができるヒーリング効果の高いクラスです

ヨガ 難易度1 強度★

呼吸法を基本にストレッチで気の流れを良くし、新陳代謝を高めます

美bodyピラティス 難易度1 強度★

骨盤を調整し、姿勢を直すことで美しい身体作りをおこないます

美脚美尻骨盤ヨガ 難易度1 強度★

肩、股関節を意識しながら動き、普段使いすぎってしまう首腰を休め身体のバランスを整えるクラスです

体幹リセット 難易度1 強度★

自重で質の良い体幹へ導き、健康寿命、関節寿命を高めます。

ピラティス 難易度1 強度★★

正しい骨格を意識しながらプロポーションや姿勢の維持改善をしていくクラスです

リラックスヨガ 難易度1 強度★

ゆっくりとした呼吸法と無理のない簡単なポーズでリラクゼーションとストレス解消を目指します

姿勢改善ヨガ 難易度1 強度★★

ヨガより効率よく現代的に進化させた有酸素運動と筋トレが融合された少しの強度の高いクラスです

バランスコーディネーション 難易度1 強度★

日常の姿勢において必要な腹筋や背筋強化のためのヨガクラスです。腰痛や股関節痛の改善も期待できます。

骨盤ストレッチ 難易度1 強度★

骨盤を閉めて内蔵を正しい位置に戻し新陳代謝をアップさせていくクラスです

骨盤調整 難易度1 強度★

骨盤周りのコリの解消と筋力アップ、姿勢改善を目指すエクササイズです

やさしいヨガ 難易度1 強度★

基本のポーズをやさしく、ゆっくり行い心身を整えていくクラスです。ヨガ初めての方、久しぶりに体を動かす方に特にオススメです

スッキリ朝ヨガ 難易度1 強度★

身体全体のエネルギーの流れを作り、心と身体をスッキリ目覚めさせましょう。一日がとて有意義に過ごせるようになるレッスンです。

POP pilates 難易度1 強度★★

LA発のPOP musicに合わせてピラティスの動きが振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなレッスンです

骨盤ダイエット 難易度1 強度★

骨盤の歪みを解消しインナーマッスルを鍛えることでボディラインを美しくします

ダンス系

MEGA DANZ 難易度2 強度★★

HIPHOP・ラテン・ディスコ・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ミックスしたクラスです

ベリーダンス 難易度2 強度★★

女性らしいしなやかな動きを多く行うことでウエストの引き締めや、インナーマッスルを効果的に鍛えることができるクラスです。

ZUMBA 難易度2 強度★★

ラテン系エクササイズをベースに様々なフィットネスダンスステップを組み込んだダンスエクササイズです

リトモス 難易度3 強度★★

様々なダンス要素が入り11曲の音楽に合わせて楽しくシンプルでダイナミックなダンスエクササイズです

SALSATION 難易度2 強度★★

様々なジャンルの音楽に合わせて普段から使う身体の機能や体幹を踊りながらトレーニングします

ポルドブラ 難易度1 強度★

音楽に合わせて行うバレエエクササイズを基調とした姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラスです

エアロ・ステップ系

はじめてエアロ 難易度1 強度★

初めてエアロビクスに参加される方向けのクラスです

らくらくエアロ 難易度1 強度★

エアロビクスの基本的な動きを取り入れたローインパクトなクラスです

ソフトエアロ 難易度1 強度★

基本のエアロビクスを中心に行います。リフレッシュ、ダイエットに効果的なクラスです

かんたんエアロ 難易度1 強度★

シンプルで構成された、簡単でわかりやすい初心者の方で安心なクラスです

エアロ初級 難易度1 強度★★

基本の動きを中心としたコンビネーションを楽しむクラスです

エアロ初中級 難易度2 強度★★

エアロビクスに慣れてきた方向けのクラスです。より楽しく脂肪燃焼していきましょう

簡単ステップ 難易度1 強度★

初めての方でも安心な簡単な動きを中心としたクラスです

ステップ初中級 難易度2 強度★★

ステップに慣れてきた方にオススメ。より楽しく脂肪燃焼できるクラスです。

スタジオプログラムチャート図

