

12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	8:45-9:45 優しいヨガ	9:15-10:15 BODYCOMBAT	9:00-10:00 美脚美尻骨盤ヨガ		9:00-10:00 スッキリ朝ヨガ
10:00	10:20-11:10 ホルドブラ 石崎	CHIEMI	10:00-10:45 テック&BODYPUMP 片野	AYUKA	間中	9:30-10:30 朝ヨガ	ゆきの
11:00	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	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	10:30-11:30 ヨガ	10:15-11:15 リラクソヨガ	間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
12:00	12:45-13:45 SALSATION Konchi	11:45-12:30 エアロ初級 武市	12:30-13:30 リトモス	12:00-12:30 簡単ステップ 間中	11:45-12:45 BODYPUMP SATOMI	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
13:00	14:00-15:00 FLO PILATES CHIEMI	13:00-14:00 ベリーダンス Yuka	14:00-15:00 MEGA DANZ® 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 交替わりLESMILLS 12/4,15 BODYATTACK 12/8 BODYJAM 担当:長谷川 12/22 LESMILLS DANCE 担当: SATOMI
14:00		14:30-15:30 癒しのヨガ 間中	15:15-16:15 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 エアロ初級 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	13:30-14:30 ヨガ 熊倉	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
15:00		16:00-17:00 MEGA DANZ® 吉田	18:00-18:30 らくらくエアロ 間中	15:45-16:30 SH'BAM 長谷川			16:00-17:00 LESMILLS TONEテック & 45 AYUKA ※定員 40名
16:00			19:00-19:45 ステップ初・中級 間中	18:55-19:15 短期集中筋トレ(BODYPUMP) 山下	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:15-19:15 BODYJAM SATOMI	17:30-18:30 BODYCOMBAT AYUKA
17:00	18:45-19:30 SH'BAM 長谷川	18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI		19:45-20:45 リトモス NAMIE	20:00-21:00 ZUMBA® ami	19:45-20:45 BODYPUMP SATOMI	
18:00	20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	20:15-21:15 SALSATION Konchi	21:15-22:15 BODYATTACK YUSUKE	21:30-22:30 BODYCOMBAT 山下	21:15-22:15 BODYATTACK 山下	
19:00	21:30-22:30 BODYCOMBAT satoshi	21:30-22:30 LESMILLS TONEテック & 45 AYUKA	21:30-22:30 リラクソヨガ ゆきの				
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

レッスン初心者におすすめ
 20分でごはん1膳分のカロリー消費
 美しく筋力して痩せる！筋肉がつく！
 楽しい！シムズができる！
 本レッスンのみ
 ・途中退場OK

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

レッスン有料予約
+αの料金で事前にレッスン参加位置を
確認することができます。従来通り、追加料金なしで
レッスン参加可能です。

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★

朝の新鮮な空気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。

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

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

FLO PILATES 難易度1 強度★

ピラティスのエクササイズを音楽に合わせて流れるように動くクラスです。動く瞑想といわれ集中力が高まり心身のリフレッシュに効果的です。

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

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。

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。

スタジオプログラムチャート図

