

9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	NEW 9:15-10:15 18日 LESMILLS CORE 11.25 BODYCOMBAT 担当: CORE>YUSUKE BC>AYUKA	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 10:20-11:10 ボルトプラ 石崎	NEW 10:30-11:15 初級ステップ 武市	10:00-10:45 テック&BODYPUMP 片野	10:30-11:30 ヨガ SATOMI 11:45-12:15 はじめてストレッチ&ステップ 間中	10:15-11:15 リラックスヨガ 鈴木	11:00-11:30 かんたんエアロ 間中	10:30-11:00 はじめてエアロ 鈴木
11:00 11:25-12:15 骨盤ダイエット 石崎	NEW 11:30-12:30 初級エアロ&ストレッチ 武市	11:15-12:00 BODYATTACK 片野	12:15-13:00 ウエーブリング 吉田	11:45-12:45 ZUMBA® 織田	12:00-13:00 リトモス 吉田	11:30-12:30 骨盤調整 鈴木
12:00 12:45-13:45 SALSAITION Konchi	12:45-14:00 社交ダンス初級 橋本	13:15-14:15 リトモス 吉田	13:45-14:15 バランスコースティネーション 長谷川	13:15-14:15 バランスコースティネーション 長谷川	13:30-14:30 ヨガ 熊倉	13:00-14:00 BODYPUMP 14・28日 BODYCOMBAT 7・21日 AYUKA
13:00 14:00-15:00 FLO PILATES CHIEMI	14:30-15:30 痞しのヨガ 間中	14:30-15:30 POP pilates CHIEMI	14:30-15:15 LESMILLS DANCE 長谷川	14:45-15:45 BODYJAM 長谷川	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田	14:30-15:30 ZUMBA® 吉田
15:00 15:15-16:15 ベリーダンス Yuika	15:45-16:45 ZUMBA® 吉田	<p>テックとは？</p> <p>15分間の『練習』時間です。</p> <p>動きのポイントをインストラクターが細かく案内するので、はじめての方でも安心して参加できます！</p>			NEW 15:45-16:15 初開集中ファンクショナルトレーニング(LESMILLS TONE) AYUKA	NEW 15:45-16:15 初開集中ファンクショナルトレーニング(LESMILLS TONE) AYUKA
16:00						
17:00						
18:00 NEW 18:45-19:30 LESMILLS DANCE 長谷川	18:30-19:30 BODYPUMP SATOMI	NEW 18:15-19:00 骨盤調整 間中	NEW 18:30-19:30 週替わりレッスン 11日 ヨガ 指定:鈴木 18、25日 エアロ中級 指定:長谷川	18:40-19:30 体幹リセット 石崎	18:30-19:30 BODYJAM SATOMI	16:30-17:30 BODYPUMP 7・21日 BODYCOMBAT 14・28日 AYUKA
19:00						
20:00 20:00-21:00 BODYJAM 長谷川	20:00-21:00 BODYCOMBAT AYUKA	19:15-20:00 初級ステップ 間中	19:45-20:45 K-POPダンス maaya	20:00-21:00 ZUMBA® ami	20:00-21:00 BODYPUMP SATOMI	
21:00 21:15-22:15 K-POPダンス maaya	21:15-22:00 LESMILLS TONE AYUKA	20:15-21:15 SALSAITION Konchi	21:30-22:30 リラックスヨガ ゆきの	21:00-21:45 BODYATTACK YUSUKE	21:15-22:15 週替わりレッスン 5日 LESMILLS CORE 指定:YUSUKE 12日 BODYJAM 指定:Yu 19日 BODYJAM 指定:長谷川 26日 BODYCOMBAT 指定:AYUKA	
22:00						
23:00						

定員
56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定させることもできるクラスです。ご予約をいただかない場合はレッスン開始2時間前から整理券発券し、参加可能です。



レッスン有料予約はこちら

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マスク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

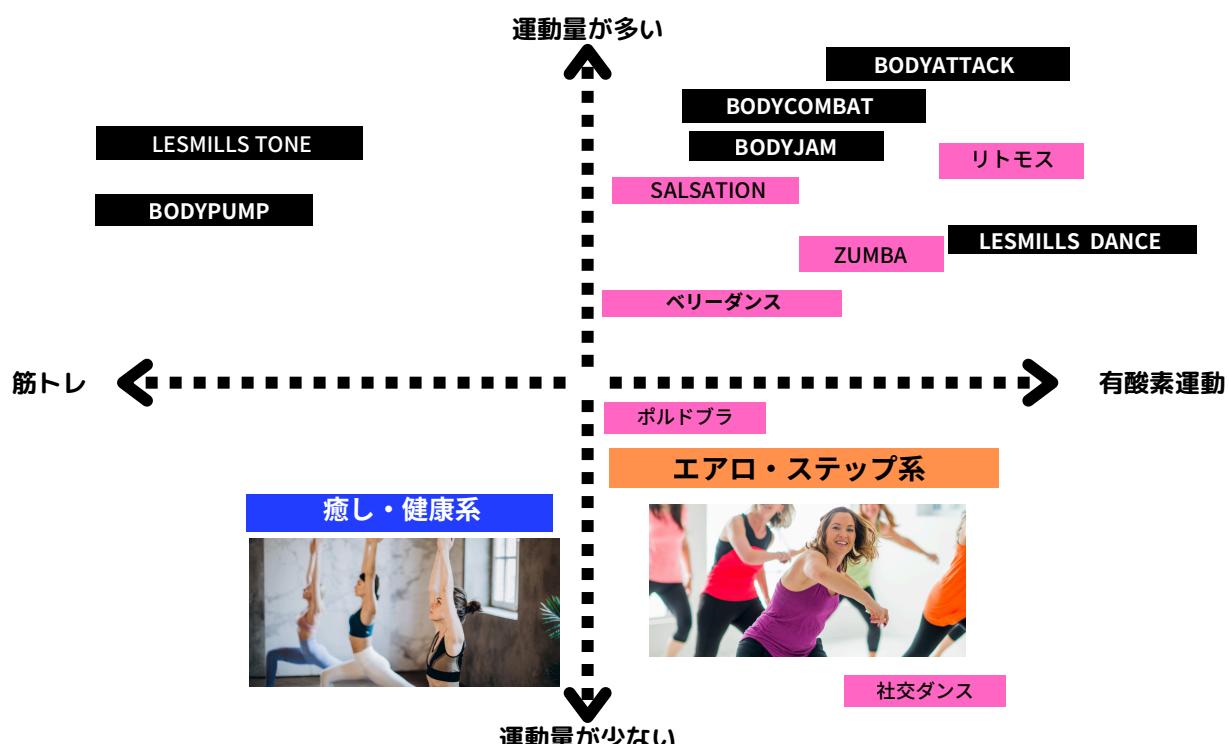
LESMILLS CORE 難易度1 強度★★

チューブやプレートを使いながら体幹や臀部を鍛えるシンプルで効果的なレッスンです。

LESMILLS DANCE 難易度2 強度★★

最新の音楽にあわせて踊るダンスクラスです。動きはシンプル、そしてダイナミックに踊ります。男女問わずだれでも楽しめるクラスです。

スタジオプログラムチャート図



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。

ウェーブリング

難易度1 強度★

身体にやさしくフィットするWアーチ状のリングで筋肉をほぐします。身体を伸ばす、引き締める効果を感じられるレッスンです

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

バランスコーディネーション

難易度1 強度★

日常生活における動作を楽に行えるよう簡単な関節ほぐし・ストレッチ・筋トレをおこないます。どなたにでも安心してご参加していただけるレッスンです。

骨盤ストレッチ

難易度1 強度★

骨盤周辺の凝りを解消し、ポッコリお腹、肩こり膝痛、腰痛の解消を期待できるレッスンです。

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。一日がとても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

リトモス

難易度2 強度★★

アルゼンチン発祥のダンス系フィットネスプログラムで、様々なジャンルのダンスを音楽に合わせて踊る、楽しく爽快なクラス

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。

社交ダンス

難易度1 強度★

ペアで音楽にあわせて、ステップやターンをおこなっていくシンプルなダンスです。基礎的なステップやターンからスタートするので、社交ダンスの経験がない方、過去されていた方でも安心して参加できるクラスです。

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

K-POPダンス

難易度1 強度★

流行りのK-POPミュージックにあわせて踊るダンスレッスンです。初心者でも真似やすい振り付けが多く、ダンス未経験の方でも楽しめます

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

かんたんエアロ

難易度1 強度★

シンプルな動きで構成された、簡単でわかりやすい初心者の方でも安心なクラスです

初級エアロ&ストレッチ

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

はじめてストレッチ&ステップ

難易度1 強度★

運動したいけど時間がない方、何から始めていいのかわからない方におすすめです。スタジオで30分で出来るストレッチと簡単な踏み台昇降運動です。

初級ステップ

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