



# ◆土曜日・日曜日 4月5月6月

# プログラムの説明

●運動初心者の方は 強度・難易度共に ☆～★  
 ●すこし運動に慣れてきた方は 強度・難易度共に ★～★★  
 ☺マークはどなたでも安心してご参加いただけます。

土 SAT			
1スタジオ	3スタジオ	ジム内	プール
		③③	めざましウォーク 9:50~(30)
エアロレギュラー 中級 中澤 10:15~11:00	肩こり・腰痛ストレッチ 10:00~10:30		パワーアクア松永 10:30~(45)
	カラダメンテ 10:40~11:00		
	④⑤	③③	
ナチュラルヨガ 中澤 11:15~12:00	体ひきしめ 11:15~11:45		& 親子のミッドナイトダンス
	⑥①	③③	
リトモス YUKA 12:30~13:30	アロマストレッチ 13:00~13:30		
	⑥①	④⑤	
センタジー 松村 13:45~14:45	エンジョイエアロ 中級 YUKA 13:45~14:30		スジュニア
	④⑤	③③	
要予約	はじめてステップ土肥 15:00~15:30		
ユーバウンド 松村 15:15~16:00			
定員25名			
		要予約	
		定員12名	
		サタデーナイトサーキット	
CHECK ④⑤		18:30~18:50 (20')	初心者スイム 19:00~(45)
過替わり① プログラム 19:15~20:00			レギュラースイム 19:00~(45)
			サタデーナイトスイミング 20:00~(75)

日 SUN		
1スタジオ	ジム内	プール
かんたんエアロ 初級 土肥 10:15~10:55	④①	スジュニア
	④⑤	
エンジョイステップ 中級 吉田 11:15~12:00		
	④⑤	
ファイドウ 13:30~14:15		らくちんアクア 有井 13:30~(30)
	④⑤	
グルーヴ 鶴田 14:30~15:15		
過替わり② 15:30~(30・45)		

代行・変更の案内 (QR)

QRコードを読み取ってください

◆エアロビクス系プログラム《燃焼&心肺機能向上》		強度	難易度	◆ステップ系プログラム《燃焼&心肺機能向上》		強度	難易度
かんたんエアロ 初級	初心者・初級者の方におすすめのエアロビクスです。	☺	★☆☆	はじめてステップ	初心者向けステップ運動です。ステップ台を使用する事で通常のウォーキングよりも消費カロリーが期待できます!	☺	★☆☆
エンジョイエアロ 初級	かんたんエアロに慣れてきた方向けの初級エアロビクスです。	★★	★★★	ステップ&シェイプ	初心者・初級者の方におすすめのステップ運動+筋トレコラボプログラムです。シェイプアップ&ダイエットに最適!	☺	★★★☆☆
エアロレギュラー 中級	いろんなステップパターン(コリオ)を習得しスタイリッシュなエアロビクスを楽しみましょう!	★★★	★★★	かんたんステップ 初級	初心者・初級者の方におすすめのステップ運動です。	☺	★★★☆☆
◆ヨガ・ピラティス系プログラム《機能改善&美容・健康》		強度	難易度	◆エンジョイステップ 初級		強度	難易度
骨盤ヨガ 骨盤ストレッチ	骨盤底筋群のセルフコントロールをはじめとしヨガのアーサナや各種調整法を用いて全身のバランスを整えます。	☺	★☆☆	エンジョイステップ 初級	かんたんステップに慣れてきた方向けのクラスです。ステップバリエーションを増やして楽しみましょう!	★★★	★★★
ナチュラルヨガ	心身のバランスを整え、機能改善を目指していく健康づくりヨガです。安心してご参加いただけます。	☺	★☆☆	ステップレギュラー 中級	エンジョイステップに慣れてきた方向けの中級クラス。コリオを習得して華麗にステップング!	★★★	★★★
パワーヨガ	アシュタンガヨガをベースとしたフィットネスヨガです。立位ポーズをメインに力強いなやかな筋肉を作ります。	★★	★☆☆	◆ゆったり・らくちん系プログラム《健康作り》		強度	難易度
マインドフルネス & ストレッチ	今この瞬間に意識を集中させるマインドフルネス瞑想を行い、ストレス緩和、自律神経の安定などを旨とする体のプログラムです。	☺	★☆☆	めざましストレッチ (アロマストレッチ)	朝の硬くなった筋肉を無理なくほぐし効果的に伸ばしていく心地よいストレッチプログラムです。*アロマストレッチ(アロマとストレッチのダブルの効果のリラクスタイム)	★☆☆	★☆☆
ピラティス	ピラティスの呼吸と共に骨盤や肩甲骨を意識しながら体幹の筋肉を整えるマットワークです。	★☆☆	★☆☆	姿勢美 ストレッチ	骨盤・肩関節周辺のほぐし運動やストレッチをおこない美しい姿勢と動きを習得します。	★☆☆	★☆☆
◆ダンス系プログラム 《脱日常&シェイプアップ》		強度	難易度	てんとう予防体操	脳活性・バランス力・筋力アップの3本柱で転倒・認知症を予防します。どなたでも気軽に参加いただけます。	★☆☆	★☆☆
ナニアロハ	ハワイアンフラとフィットネスの融合プログラムです。フラを楽しみながら姿勢美を目指しましょう!	☺	★☆☆	太極拳	円を描くようなゆっくりとした動作を深呼吸に合わせておこない本来あるべきバランスのとれた身体を作ります。	★☆☆	★☆☆
リトモス	ヒップホップ、ラテン、レゲトン、ダンスなどで構成されたシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。	★★	★★★	◆RADICAL FITNESS (ラディカルフィットネス)		強度	難易度
ズンバ	アメリカ生まれのラテン系フィットネス!一曲ずつテーマにあったダンスを楽しんでストレス発散!	★★	★★★	ファイドウ	パンチやキック等の格闘技要素を組み込んだシンプルかつダイナミックなコンバットプログラムです。ストレス発散に最適!	★★★	★★★
HIPHOP	ヒップホップの基本から応用まで無理なく習得。初心者でも安心して参加できる内容になっています。	★★	★★★	ユーバウンド	トランポリンを使用したココロカラダも弾むプログラムです。コアと下半身の強化に効果抜群です。(整理券・定員25名・15名)	★★★	★★★
ポルドブラ	バレエ要素を組み込んだダンスコンディショニング。筋運動を高めしなやかボディを作りましょう!	☺	★☆☆	ラディカル パワー	専用バーベルを使用した筋コンディショニングプログラムです。基礎代謝を向上させダイエットやS-UPに最適!(定員22名・15名)	★★★	★★★
◆コンディショニング系プログラム 《機能改善&怪我予防》		強度	難易度	ファクターエフ	サスペンションストラップを使用した機能性向上プログラムです。どなたでも安心してファンクショナルトレーニングを体感できる「話題の」エクササイズ!(定員9名)	★★★	★★★
カラダメンテ	ポールやストレッチポール等を使用した筋膜リリースや簡単なストレッチを行います。	★☆☆	★☆☆	◆MOSSA		強度	難易度
体幹メイクアップ 整理券・定員15名	ポールを使用した筋バランス調整プログラムです。歪みを改善しインナーマッスルを強化!	★☆☆	★☆☆	センタジー	厳選されたアップテンポな音楽を使用しヨガピラティスの動きをリズムカルに行います。	★★★	★★★
アロハ・コア リフレッシュ	骨盤の歪みを整えて、体幹(コア)を刺激していきます。ハワイアン風の癒し雰囲気の中でゆったりコアトレ。	★☆☆	★☆☆	グルーヴ	様々なジャンルの曲を使用したストレス発散系フィットネスダンスプログラム。シンプルな構成が魅力!	★★★	★★★
体ひきしめ	下半身(お尻)・上半身(腕・背中)腹筋やコアトレなどを組み込んだトータルボディメイクプログラムです。	★★	★☆☆	ファンクショナルエアロ プログラム (要予約) プログラム開始30分前より予約開始 ☺		強度	難易度
柔軟性向上 ストレッチ	全身の柔軟性を効率良く高め怪我の防止や体力向上を目指していくストレッチプログラムです。	★☆☆	★☆☆	ハンモック	布状のハンモックを使用した運動でリラックスしていきましょう!	★☆☆	★☆☆
ハラシメ	気になる「おなか」を集中攻撃! 目指せ6バック?!	★★	★☆☆	プランコストレッチ	インナーマッスルを刺激しながら柔軟性向上を目指しましょう!	★☆☆	★☆☆
				空中トレーニング	半重力でのトレーニングで全身の筋運動性を高めます!	★★★	★★★
				サーキット	複数のトレーニングで構成されたサーキットトレーニングです!	★★★	★★★

身体機能向上とシェイプアップのW効果を目指しましょう! ファンクショナルサーキットプログラムです! TRX・フッシャーアップ・腹筋