

スタジオエクササイズ

プールエクササイズ

あなたはどれ？ 痩せたい 鍛えたい 癒し 初心者可 体力アップ 健康増進

時間	スタジオ	プール	カルチャー
10:30			
11:00			
11:15~12:00	LES MILLS CXWORX	ウォーク&脂肪バイバイ	
12:00	茂木★	矢島★	
12:15~13:00	LES MILLS BODYCOMBAT	初クロ・初背 初平・初バク	
13:00	茂木★	溝口★	
14:00		開始準備	
14:00~15:00			バレエ教室 幼児
15:00			
14:00~18:15			バレエ教室 小学生
16:00		スイミングスクール 使用のため ご利用できません	
16:30~17:45			バレエ教室 中学生〜一般
17:00			
18:00	エンジョイ エアロ		
18:00~18:45	藤原		
19:00			
20:00			

時間	スタジオ	プール
11:00~12:00	インナー パワーヨガ R	
	安達	
14:00~14:45	身体ほぐし (ストレッチボール)	
	矢島★	

フリースイミング

17:00 閉館
最終利用 16:30

プログラム名	時間	内容
CXWORX	30	自重・チューブ・プレートを使い音楽に合わせた体幹トレーニング
ボディコンバット	45/60	格闘技系エアロビクトレーニング キック、パンチで脂肪燃焼効果
シバム	45	ダンス系エクササイズ シンプルな動きで初心者でも楽しめます
ボディバランス	45/60	簡単なヨガの動きで一連のストレッチを行い太極拳の要素も取り入れたワークアウト
グリット	30	高強度インターバルトレーニング 自分のペースで最速に動けます

プログラム名	時間	内容
はじめてエアロ	45	体力に自信のない方でも安心。基本動作を無理なく覚えられます
身体ほぐし (ストレッチボール)	45	どんな方にもおすすめ。身体の歪みを整え、美しい姿勢に

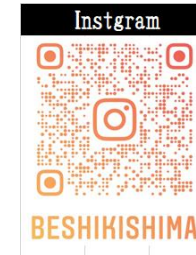
プログラム名	時間	内容
インナー パワーヨガ	45/60	運動神経がなくても、身体が硬くてもOK 年齢問わずヨガが始められるクラスです
なごみヨガ	45/60	呼吸法を学び、自律神経を整え、柔軟性を向上 どの方でも気軽に参加できるクラスです
BE-BODY (ビ-ボディ)	45/60	バレエのバーを使い簡単な筋力トレーニングとストレッチで綺麗なボディラインを
マットピラティス	60	どの方でも自分のペースで行え、姿勢が整います
リセット コンディショニング	45	リンパの流れをよくする運動と足のマッサージで全身をリラックスさせるクラスです
ファットバーン エクストリーム	30/45	脂肪燃焼効果絶大。自分のペースで力を出し切る自重トレーニング
心身鍛錬 (しんしんたんけん)	45	清らかな動きと心地良い音楽で身体を鍛え、心を研ぎ澄ませます

プログラム名	時間	内容
エンジョイエアロ	45	初心者はもちろん、慣れてきた方まで無理せず行えるクラスです。
マスターエアロ	60	上級者向けのクラスです。
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ・メレンゲ・クンビア等)の要素をミックスしたラテン系ダンスエクササイズ

プログラム名	時間	内容
のんびりウォーク	30	ゆっくりとした動きで水中を歩きます お話をしながらのんびり歩いて健康増進
ウォーキング	30	浮力により、腰や膝に負担をかけずに水中を歩き健康増進・体力向上を目指します
ジョギング	30	ウォーキングよりも水の抵抗が大きくなり少し強度が上がります、体力がつかます
楽々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い楽しく身体のコンディションを整えていきます

プログラム名	時間	内容
脂肪バイバイ	30/45	水の抵抗を利用する筋力トレーニングと有酸素運動を行います。脂肪燃焼におすすめ

プログラム名	時間	内容
はじめてプール	30	水中への入り方・浮き身・け伸び等プールの基礎を練習します
初ク・初背・初平・初バク	30	各種目のキックの基礎や泳ぎ方の基礎を練習します
めざせ25M! /めざせ50M!	30/60	お好きな泳ぎで目標の距離を泳げるように練習します
クロール・背泳ぎ 平泳ぎ・バタフライ	30	各泳ぎを細かくチェックしながらより綺麗に効率的に泳げるようになるクラスです
ゆっくりスイミング	30	自分のリズムで気持ちよくゆったり泳ぎましょう
がんばれスイミング	30	いつもよりも多く泳ぎたい方におすすめ 体力アップ間違いなし
なんでもスイミング	60	名前の通りなんでも教えるクラスです。泳ぎ方・ターン・飛び込み なんでもです



1月営業カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

チケット制レッスン

水	11:00~	SH'BAM
水	21:00~	COMBAT
土	12:15~	COMBAT
配布時間	午前の部 10:30~	定員 26名
	午後の部 18:30~	

GRIT ラインナップ

水	
6	カーディオ
13	アスレティック
20	ストレングス
27	アスレティック

20:00 閉館
最終利用 19:30

コロナ感染拡大防止対策

- ・スタジオレッスン定員制
- ・MAX26名
- ・レッスン中、定期換気
- ・レッスン前後、消毒・換気