

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	スタジオ	プール	カルチャー
11:00	11:15~12:00 CORE	11:15~12:00 ウォーク& 脂肪バイバイ	
12:00	12:15~13:00 SH'BAM	12:15~13:15 初クロ・初背 初平・初バタ	
13:00	堀内★	鈴木★	
14:00		14:00~15:00 バレエ教室 幼児	
15:00		14:00~18:15 スイミングスクール 使用のため ご利用できません	15:00~16:15 バレエ教室 小学生
16:00			16:30~17:45 バレエ教室 中学生〜一般
18:00	18:00~19:00 エンジョイ エアロ		
19:00	藤原		
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	フリースイミング
14:00~14:45	身体ほぐし (ストレッチボール)	
	矢島★	

プログラム名	時間	内容
BODYPUMP	45	バーベルを使ったワークアウト 身体を引き締めたい方にオススメ
CORE	30/45	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
BODYCOMBAT	45/60	格闘技系エアロビクトレーニング キック、パンチで脂肪燃焼抜群
SH'BAM	45	ダンス系エクササイズ タンク系初心者でも楽しめます
BODYBALANCE	45/60	シンプルながら初心者でも深めると 簡単なヨガの動きで一流のストレッチを行い 大げさな器具も取り入れたヨガワーク
◆初めての方向け		
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
◆はじめての方〜中上級者まで		
インナー パワーヨガ	45/60	運動神経がなくとも、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 どなたでも気軽に参加できるクラスです
BE-BODY (ヒール)	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
マッドピラティス	60	リハビリ用に開発されたプログラム どなた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
心身鍛造 (L.M.M.M.M.M.M.M)	45	落ち着いた動きと心地よい音楽で 身体を鍛え、心を研ぎ澄ませます
◆少し体力のついてきた方向け		
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。 難易度を求める方にはオススメです
ズンバ	45	様々なダンス(サルサ、メレンゲ、カンピア等) 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る水中を歩き 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、体力がつかえます
楽々運動 コンディショニング	45	軽い水中運動を行い 楽々身体のコンディションを整えていきます
◆有酸素運動 + 筋力系レッスン		
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
◆スイム系レッスン		
はじめてプール	30	水中への入り方・浮き身・けつび等 プールの基礎を練習します
初ク・初背・初平・初バタ	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 より綺麗な泳ぎで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

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

8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			
○・・・特別営業				■・・・ノースタッフデー		

LINE



Instagram



BESHIKISHIMA

チケット制レッスン

水：11:00~	SH'BAM
配布開始時間	10:30~
水：12:00~	ヨガ
配布開始時間	11:30~
水：21:00~	BODYCOMBAT
配布開始時間	20:00~

※状況に応じて、チケット制追加になるレッスンがございます。