

2022・7月

部分は、レッスン・時間・インストラクター等変更のお知らせです

☎0553-22-1117

スタジオメニュー紹介

やせたい: 痩せたい: 痩せたい: 痩せたい:
 上級者: 上級者: 上級者: 上級者:

★初心者から上級者までOK！レスミルズプログラムはニュージーランド発！全世界共通エクササイズです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ボディバンプ	30～60	シェイプアップ世界最速の方程式、自分に合った重さで出来るから初心者から上級者まで幅広く効果的にトレーニング出来ます。	
ボディコンバット	45～60	パンチやキックなど格闘技の動きを取り入れたエクササイズ！初心者の方でも楽しく参加できます。	
ボディバランス	60	太極拳やピラティスの要素を取り入れた運動脂肪燃焼と柔軟性アップ	

★はじめての方向け 基礎から手けるプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
軽運動	15	ストレッチや体操、フォームローラーを使った簡単な運動などを行います。	
青竹ストレッチ	30	誰でも出来る動きで無理なく動くレッスンです。基本的な運動を分かりやすく学べるクラスです。	

★はじめての方向け 腰痛・強度ともに低めのプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ボディメイク		誰でも簡単に出来るほぐしと有酸素運動を行うプログラムです。	

★少し体力がついてきた方向け 簡単なコンビネーションに挑戦するプログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
ズンバ	45～60	腰の動きを使って楽しくダンス、お腹のくびれを作ろう！	
パワフルエアロ	60	慣れてきた方向けクラス エネルギー溢れる振り付けで体をシェイプアップしていきます。	

★癒し系プログラムです

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧めです！
バランスコンディショニング	45	円柱のフォーラムとバランスクッションを使い身体をほぐしながらインナーマッスを鍛えるレッスンです。	
ヨガ	60	ハタヨガを中心とした伝統的なインドヨガです。	
インナーパワーヨガ	60	深層筋にターゲットをおいたタイプのヨガです。	
コア・コンディショニング	30	円柱のフォームローラーを使い、姿勢の矯正や体幹部を鍛えます。	
ストレッチボール	30	円柱のフォームローラーを使い、姿勢の矯正や体幹部を鍛えます。	
TPH Training Program for Health	30	筋力アップ、柔軟性、敏捷性、筋力の向上、疲労回復、ストレス解消、サルコペニア(全身の筋肉量と筋力、身体能力の低下改善・予防など	
背骨コンディショニング	60	タオルなどを使い姿勢の矯正を行うプログラムです。	

★有酸素系+筋力系レッスン ストレス解消にもピッタリ！

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧め
水中運動	30・45・60	水の抵抗をつかいウォーキングやジョギングを行い全身運動を行うプログラムです。	
アクアビクス	30～45	プール版エアロビクス。音楽に合わせて楽しく体を動かし、心肺機能を高めます。	

プールメニュー紹介

スイム系レッスン

★初めての方～中級者までOK！

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧め
初めてスイミング	30	初心者を対象とし、水慣れからバタ足までを行います。	
初めてクロール	30	初心者を対象とし、各泳ぎの基礎から細かく指導いたします。	
初めて背泳ぎ	30		
初めて平泳ぎ	30		
初めてバタフライ	30		

初めてクロール・背泳ぎ	30	いずれか選択し、基礎からマスター出来ます。	
初めて平泳ぎ・バタフライ	30	いずれか選択し、基礎からマスター出来ます。	

★より上手く！より速く泳ぎたい方向け

プログラム名	時間(分)	内容	こんな方にお勧め
なんでもスイミング	30	お客様のご要望にお答え致します まさに「なんでも」するレッスンです。質問、疑問大歓迎！	
インディミディアーズ	45	ドリル練習をしながら体力向上を目指す中級者向けのレッスンです。	

火曜日 隔週レッスン

11:00～11:30

第1.3.5(5日、19日)

初めてエアロ(佐藤)

【整理券なし】

第2.4(12日、26日)

TPH(矢崎)

【整理券なし】

11:30～11:45

第1.3.5(5日、19日)

体幹&ストレッチ(佐藤)

【整理券なし】

第2.4(12日、26日)

レッスンなし

24時間営業について

平日10:30～23:00 土10:30～21:00 日祝10:30～18:00以降の時間は
 スタッフレス時間になります。スタッフレスの時間にご利用できるのは
 ジムエリアとロッカーのみとなりますのでご了承ください
 また、会員種別によって使える時間が異なりますので
 ご不明点などありましたらスタッフにお問い合わせください