

営業時間 平日(月~土) 7:00~23:00 / 日・祝日 9:00~19:00

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
10:15-11:00	ZUMBA ズンバ AKEMI	10:15-10:45 はじめてステップ30 大塚	10:15-11:00 Boxercise ボクササイズ MIKA	10:15-11:00 ポルドブラ 加藤	10:15-11:00 ピラヨガフロー ASAHI	10:15-11:00 ZUMBA ズンバ AKEMI	
11:00	11:15-12:00 ピラティス AKEMI	11:00-11:30 体幹トレーニング 大塚	11:15-12:00 ☆K-POP☆ ダンス MIKA	11:15-11:45 はじめてステップ30 大塚	11:15-12:00 ケンコウタイソウ 愛コチ	11:15-12:00 かんたんエアロ45 SAYURI	11:00-11:45 おまかせ45 交替わり
12:00		12:00-12:45 スマイルエアロ45 本多	12:15-13:00 BODYPUMP ボディパンプ Mr.D	12:00-12:45 SHAPE MAX TOTAL WORK OUT 愛コチ	12:15-13:00 ピラティス 本多	12:15-13:15 BODYPUMP ボディパンプ 60 Mr.D	12:30-13:15 おまかせ45 交替わり
13:00	13:00-13:45 リフレッシュヨガ ASAHI	13:00-13:45 ピラティス 本多	13:15-14:00 コンディショニング ヨガ hirona	13:15-14:00 ZUMBA ズンバ SAYURI	13:15-14:00 BODYCOMBAT ボディコンバット きよびー	13:30-14:15 SHAPE MAX TOTAL WORK OUT 愛コチ	14:00-14:45 おまかせ45 交替わり
14:00	14:00-14:45 バランスボール 愛コチ	14:00-14:45 ZUMBA ズンバ hirona	14:30-15:15 かんたんエアロ45 SAYURI	14:30-15:15 ベーシックヨガ CHIE	14:15-15:00 CORE コア きよびー	14:30-15:15 ベーシックヨガ CHIE	
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
18:30-19:15	18:30-19:15 ボディバランス ヨガ CHIE		18:30-19:15 BODYPUMP ボディパンプ レジェンドN	18:45-19:30 BODYCOMBAT ボディコンバット RYOTA	18:45-19:30 CORE コア きよびー		
19:00		19:00-19:45 SHAPE MAX TOTAL WORK OUT 愛コチ				19:00-19:45 HIPHOP hirona	
19:30-20:15	19:30-20:15 BODYPUMP ボディパンプ Mr.D		19:30-20:15 BODYCOMBAT ボディコンバット レジェンドN	19:45-20:30 BODYATTACK ボディアタック RYOTA	19:45-20:30 BODYPUMP ボディパンプ きよびー		
20:00		20:00-20:45 ZUMBA ズンバ AKEMI				20:00-20:45 ZUMBA ズンバ hirona	
20:30-21:30	20:30-21:30 カキラ yukarin	21:00-21:45 Reボディ 愛コチ	20:30-21:15 バランスボール 愛コチ		20:45-21:45 BODYCOMBAT ボディコンバット 60 きよびー		
22:00							

【エアロピクス】
 ■かんたんエアロ45
 基本のステップを組み合わせ、楽しくエアロピクスをマスターする初級クラスです。

■スマイルエアロ45
 エアロピクスのコンビネーションの面白さを体感していただける初中級クラスです。

【ステップ】
 ■はじめてステップ30
 昇降運動の簡単な基本ステップをマスターする入門クラスです。

【シェイプアップ系】
 ■SHAPE MAX
 カーディオ、筋トレ、パンチパート有りのトータルワークアウト。全身の筋肉を鍛え上げるクラスです。

■ボクササイズ
 音楽に合わせてパンチ動作やステップを行う全身運動です。脂肪燃焼・ストレス発散に期待。

【ダンス系】
 ■ZUMBA
 ラテン系の音楽とダンスをミックスさせたダンスフィットネスエクササイズです。

■K-POP
 韓国発祥のポピュラー音楽に合わせてアイドルと同じダンスをマスターします。

■HIPHOP
 アップとダウンのボディムーブメントを基本に音楽のグルーブを感じながら踊ります。

【体幹・調整系】
 ■ポルドブラ
 パレエの「腕の運び」に由来し、優雅な動きで体幹や柔軟性を高めます。

■ピラティス
 インナーマッスルを中心に全身をバランスよく鍛え、姿勢改善・柔軟性向上など目指します。

■コンディショニング
 心身の状態を最適に整え、パフォーマンス向上や不調改善を目指すための運動をします。

■カキラ
 呼吸を意識して、関節(カ)を動かす、機能(キ)を改善して、楽(ク)にするエクササイズです。

■体幹トレーニング
 初めての方でも安心して行える30分間のやさしいトレーニングクラスです。

■バランスボール
 飛んだり跳ねたりすることなく、丁寧に全身の筋肉トレーニングを行います。

■Reボディ
 ストレッチやヨガ、ピラティス等の要素を取り入れ、全身の筋肉を動かす、可動域改善も目指します。

■ケンコウタイソウ
 音楽に合わせて簡単なエアロピクスの動きや上半身の筋力トレーニングを交えて心地よく動きます。

■リフレッシュヨガ
 深い呼吸と共にゆったり動き、心と身体を解放していきましょう。からだの不調にもオススメです。

■ピラヨガフロー
 ピラティスの動きで体幹の安定を感じた後にヨガのアクティブなポーズでエネルギーに動きます。

【ヨガ】
 ■ベーシックヨガ
 はじめての方や身体が硬い方にも優しい基本的なポーズを行います。

■ボディバランスヨガ
 あらゆる関節と筋肉をバランスよく使い整えるヨガ。しっかり動きたい方にオススメです。

■コンディショニングヨガ
 呼吸・ストレッチ・アーサナを通して心身の歪みや自律神経を整え、身体の機能を正常に調整します。

【ボディアタック】
 音楽を楽しみながら行う、シンプルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロピクス愛好家や初めての方でも無理なく参加頂けます。時間を忘れて心肺機能向上 & 全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう!

【CORE】
 体幹を鍛えることに焦点を当て、本格的なフィットネスの機能を強化するワークアウトです。体幹を強化することにより、他のワークアウトプログラムの効果も最大化することができる、理想的なプログラムです。

【BODYCOMBAT】
 ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳... あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散 & 気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ!

【バーベル・ダンベル】
 バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味!! 全身をくまなくワークアウトすることで、理想のポ身体シェイプアップするのに効果的です。

