

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 やさしい 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 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック Kozzy	12:00-12:45 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ Mr.D	12:15-13:00 ピラティス 本多	12:15-13:15 LES MILLS 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 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット きよびー	13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット Kozzy	
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 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	14:00-14:45 おまかせ45 交替わり
15:00			14:30-15:15 かんたんエアロ45 SAYURI				
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 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ レジェンドN	19:00-19:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット Kozzy	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		19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット レジェンドN	19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ きよびー	19:00-19:45 HIPHOP hirona		
19:30-20:15	19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP ボディパンプ Mr.D	20:00-20:45 ZUMBA ズンバ AKEMI	20:00-20:45 ZUMBA ズンバ AKEMI	20:00-20:45 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック Kozzy	20:00-20:45 ZUMBA ズンバ hirona		
20:00	20:30-21:30 カキラ yukarin	21:00-21:45 ストレッチボール 愛コチ	20:30-21:15 バランスボール 愛コチ		20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 60 きよびー		
21:00				21:15-22:00 ☆K-POP☆ ダンス MIKA			
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。

■ストレッチボール
 ストレッチボールを使い、全身の筋肉の緊張やコリを緩め、カラダの不快感をリフレッシュ♪

■カキラ
 呼吸を意識して、関節(力)を動かす機能(キ)を改善して、楽(ウ)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。

LES MILLS 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!

LES MILLS BODYPUMP
 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、世界最速のシェイプアッププログラムです。

LES MILLS BODYATTACK
 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ご参加頂けます。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!

LES MILLS 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。

【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。

