

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 | LES MILLS BODYCOMBAT Kozzy | Boxercise ボクササイズ MIKA | ポルドブラ 加藤 | ピラヨガフロー ASAHI | ZUMBA ズンバ AKEMI | |
| 11:00 | | | | | | | |
| 11:15-12:00 | やさしい ピラティス AKEMI | LES MILLS CORE Kozzy | ☆K-POP☆ ダンス MIKA | LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ Mr.D | ケンコウタイソウ 愛コーチ | 初中級エアロ45 SAYURI | |
| 12:00 | | | | | | | |
| 12:15-13:00 | | スマイルエアロ45 本多 | 体幹トレーニング 大塚 | はじめてステップ 大塚 | ストレッチャボール 愛コーチ | LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ 60 Mr.D | おまかせ45 交替わり |
| 13:00 | バランスボール 愛コーチ | ピラティス 本多 | SHAPE MAX TOTAL WORK OUT 愛コーチ | ZUMBA ズンバ SAYURI | | | |
| 13:00-13:45 | | | | | | | |
| 14:00-14:45 | ステップ45 本多 | ZUMBA ズンバ hirona | ボディシェイプヨガ SAYURI | ベーシックヨガ CHIE | LES MILLS CORE コア きよびー | 14:30-15:15 HIPHOP hirona | おまかせ45 交替わり |
| 14:00 | | | | | | | |
| 14:15-15:00 | | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30-19:15 | ボディバランス ヨガ CHIE | SHAPE MAX TOTAL WORK OUT 愛コーチ | LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ レジェンドN | LES MILLS BODYJAM ボディジャム Kozzy | LES MILLS CORE コア きよびー | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:00-19:45 | | | | | | | |
| 19:30-20:15 | LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ Mr.D | ZUMBA ズンバ AKEMI | LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット レジェンドN | LES MILLS BODYATTACK ボディアタック Kozzy | LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ きよびー | 19:00-19:45 HIPHOP hirona | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:00-20:45 | | | | | | | |
| 20:30-21:30 | カキラ yukarin | ストレッチャボール 愛コーチ | バランスボール 愛コーチ | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:00-21:45 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | | | | |
| 22:00 | | | | ☆K-POP☆ ダンス MIKA | | コンディショニング ヨガ hirona | |

【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。

■ストレッチャボール
 ストレッチャボールを使い、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(カ)を動かし、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
 ストレッチャやヨガ、ピラティス等の要素を取り入れ、全身の筋肉を動かし、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。

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が最大化することができる、理想的なプログラムです。

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 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 BODYJAM
 ヒップホップ・ストリートダンス・サンバ・R&Bなど、クラブミュージックによるダンスの動きを取り入れた最新ダンスエクササイズです。

- ◆レッスン開始20分前より、整列可能です
- ◆定員制レッスンには、レッスン整理券が必要です
- ◆途中入場はできません

