

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)								

7:00		スタジオ ※初めての方でも安心して ご参加いただけます。	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	7:00							
7:30			モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA			モーニングストレッチ 7:30-8:30 YUKA		7:30							
8:00								8:00							
8:30								8:30							
9:00								9:00							
9:30								9:30							
10:00		GGXホールストレッチ						10:00							
10:30	↑ 10:00-10:30 5-ONE-ALL	バレエ 10:15-11:15 西口 瑠美	ピラティス 10:30-11:15 井上 明香	タオルご持参ください	ベルピックストレッチ 10:45-11:30 風早 幸恵	フラダンス 10:30-11:15 金慶順	ルーシーダットン 11:00-11:45 JUNKO	10:30							
11:00	IB-YOGA(カラマヨガ) 10:45-11:45 山上 雅子IBA.E	5-ONE-ALL	ピラティス 11:30-12:15 Nana	ストリートジャズ 11:30-12:15 井上 明香	エアロ初中級 11:45-12:30 風早 幸恵	ZUMBA® 11:30-12:15 金慶順	SALSATION® 11:30-12:30 ICHIKO	11:00							
11:30			ペリダンス 12:30-13:30 Nana	LEAP FIGHT 12:30-13:30 YUMI	シェイプ＆ボクシング 12:45-13:35 Chie	ハタヨガ 12:30-13:30 こた	SALSATION® 12:00-13:00 JUNKO	11:30							
12:00								12:00							
12:30	ストリートジャズ 12:00-13:00 井上 明香							12:30							
13:00								13:00							
13:30	バレエ 13:15-14:15 吉本 渚							13:30							
14:00								14:00							
14:30								14:30							
15:00	リラックスヨガ 14:30-15:30 河野 富久子							15:00							
15:30	★							15:30							
16:00	GGX ストレッチ 15:45-16:15 スタッフ							16:00							
16:30	5-ONE-ALL							16:30							
17:00								17:00							
17:30								17:30							
18:00								18:00							
18:30								18:30							
19:00	ピラティス 18:45-19:30 HISAMI							19:00							
19:30		Burning Kick BOX 19:15-20:15 YUKA						19:30							
20:00	からだリセットヨガ 19:40-20:40 HISAMI							20:00							
20:30								20:30							
21:00	5-ONE-ALL							21:00 CLOSE							
21:30								21:00							
22:00								21:30							
22:30								22:00							
23:00								22:30							
								23:00							
23:00 CLOSE															

アクティブ		コンディショニング・調整		ヨガ		ダンス									
明日の元気、未来の健康！ 詳しいはこちら↓															
QRコード															
インスタベースQRコード															

スタジオは空き時間
レンタル可能です。
ご希望の方はこちら



インスタベースQRコード



クラス名	クラス内容
アクティブ系	
エアロ初級	初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。基本動作を紹介いたします。体力に自信がない方にもお勧めです。
エアロ初中級	エアロ初級クラスに慣れてきた方向けのクラスです。基本的なステップを変形させながらやや複雑な動きにも挑戦していきます。
LEAP FIGHT	あらゆる格闘技の動きを取り入れた究極のプログラム。かっこいいサウンドと振り付けでシンプルかつダイナミックにゴールを目指します。
ZUMBA®	サルサ・メレンゴ・ラテン系ダンス音楽を取り入れた大人気ダンススクエアです！脂肪燃焼・ストレス発散効果があります。
SALSAATION	音楽を心と身体で感じ、歌詞の意味を理解しながら、身体を機能的に鍛えられる新感覚のダンスフィットネスです。
HIIT (タフプロトコル)	強度の高い運動と負荷の軽い運動を繰り返すインターバル・トレーニングを行ないます。
自重ショットトレーニング	筋トレ初心者の方でも安心してご参加いただけます。短時間で自宅でもできるトレーニングをご案内致します。
シェイプ＆ボクシング	パンチやキックを使って全身をシェイプアップしていきます。ストレス発散、脂肪燃焼に効果的なプログラムです。
Burnning Kick BOX	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きを入れながら楽しくエクササイズしていきます。初めての方でも参加可能です。
はじめてマーシャル	音楽に合わせて、パンチやキック格闘技の動きでエクササイズしていきます。初めての方に向けたクラスです。
コンディショニング系	
GGX	全身の筋力、筋持久力の向上やシェイプアップの為のトレーニングを、各スタッフが行います。
バレエトレーニング	バレエの手の動きをベースにして姿勢改善に効果のあるクラスです。
ピラティス	マットの上で行う腹部や体幹部を中心としたトレーニングクラスです。体型や姿勢が良くなりモデルや女優などにも評判のよいクラスです。
LEAP CONDITION	体の柔軟性とバランスを取り入れたアーチ型の運動で筋力、柔軟性をアップします。
ルーシーダッシュ	色々なポーズや運動をしながら、ご自身の身体の状態を知る自己整体のクラスです。
LEAP BODY	バーベルを使って楽しい音楽に合わせて全身を鍛えていくクラスです。シェイプアップや身体を引き締めたい方にお勧めのクラスです。
ペルビックストレッチ	ペルビックストレッチは自分の身体の動きで骨盤周りの筋肉をほぐしたり鍛えたりしていくセラフトレーニングです。タオルを使ってストレッチを行なうのでタオルをご持参ください。
体幹バランスメソッド	体幹を鍛え身体のバランスを整えていくクラスです。
リラクゼーション系	
IB-YOGA	人体学のアプローチ、エクササイズ＆ヨガポーズを取り入れ持久筋を鍛えます。さらに呼吸法による有酸素運動で脂肪燃焼効果を狙い、集中力を高めます。
陰ヨガ	ひとつのポーズを3分から5分、深い呼吸とともにゆっくりと保持し、筋肉や関節の柔軟性を高める効果が期待できます。
ハタヨガ	運動が苦手な方、体が硬い方にも安心してご参加いただけます。心身をバランスよく淨化し高めていくことができます。
IB-CORE+	体幹の中心にある骨盤に重点を置き、各部位の深層筋を鍛え、骨盤を中立へ導きます。
リラックスヨガ	ゆっくりとした呼吸リズムで無理なく簡単なポーズを行ないます。ストレス解消、リラックスがメインとなり運動不足の人にもお勧めです。
はぐくヨガ	体をほぐりながら、使いながら、様々な体の感覚を楽しんでいくクラスです。
かわらりセイヨガ	無理なく自分の身体と向き合いながら柔軟性の向上、痛みの軽減などリラックスしながらセルフマッサージ、ストレッチを行なうクラスです。
モーニングストレッチ	ストレッチで血流を良くし、身体の可動域を広げます。朝からスッキリしたい方に最適なクラスです。
リラックスストレッチ	リラックス効果を高めるストレッチです。どなたでもお気軽にご参加ください。
ダンス系	
フラダンス	ゆっくりとした優雅なフラダンスを楽しんで頂くクラスです。初めての方も安心してご参加していただけます。
コンテンポラリーダンス	自由で即興で身体の感じままに動く感覚を感じることの出来るクラスです。
ストリートジャズ	従来のジャズダンスにストリートダンスの要素を取り入れたダンスです。HIP HOPやR&Bなどに合わせて踊っていきます。
ペリーダンス	古き代シプロトヨーロピアンエクスプレスダンスです。首や腰、腹部を細かく震わせて女性のしなやかさを表現します。
バレエエクササイズ	バレエ初心者も経験者も楽しんで踊れるクラスです。ストレッチもいかしながら行ないますのでお気軽にご参加ください。
K-POP	振付けは本人のダンス完全コピーで進めていきます！K-POPアイドルのように踊ってみたい方は是非ご参加ください。
かんたんダンス	バレエの動きをベースとしてダンスマッジングに合わせて基本動作から簡単な振り付けまで差しめます。初めての方にお勧めのクラスです。
UK JAZZ DANCE	ジャズの音楽に合わせて基本のステップを中心に振り付けを行ないます。姿勢改善、代謝アップにも効果的です。
ブルーレッスン	
アクリオーケリング＆シェイプ	足腰に負担をかけずにシェイプアップ効果が得られます。肩こり、腰痛予防、改善にも効果的です。
アクリオーケリング＆ストレッチ	アクリオーケリングとストレッチを組み合わせ、水の特性を活かし筋力、柔軟性を向上させていくクラスです。
平泳ぎ＆ハタフライ	水泳の基礎を含め、平泳ぎとハタフライを泳げることを目指すするクラスです。
四泳法（初中級）	水泳の基礎を含め、四泳法を泳ぐようになることを目標とするクラスです。
四泳法（入門）	水泳の基礎を丁寧に指導します。泳くのが初めての方や全く泳げない方でも安心してご参加ください。
アクリビク	音楽に合わせて水中アガササイズを行ないます。水の抵抗により全身のハイアップ効果は絶大です。
アクアシェイプ	ブルーの中で音楽に合わせながら全身のトレーニングを行ないます。初めての方にもお勧めです。
LEAP FIGHT AQ	LEAP FIGHT AQ（アクリ）は格闘技の動きと水の浮力、抵抗、水圧、水温を利用し体に負担なく楽しく運動できる究極の有酸素プログラムです！初めての方も大歓迎！
アクリダンス	テンポの良い音楽に合わせて体を動かし、持久力アップ、バランスやリズムを調整する筋力や巧緻性アップを目指します。
はじめてスイム	泳ぎ方の基礎を学ぶクラスです。泳ぐのが苦手な方も安心してご参加ください。

* 鮎水・お手洗い以外の浴室内連場は、安全面および他の会員様との迷惑になりますのでお断りしております。

* また事故防止のため、レッスン中は必ずイヤホン・イヤホンに接してください。

* 事故防止のためレッスン開始10分以降のタイムオーバー指導に接受けます。安全のため、事前にストレッチなどの準備運動をおすすめいたします。

* 皆様に気持ちよく参加して頂けますよう、マナーブルームにご理解とご協力をお願いいたします。