

## スタジオプログラムのご案内

### ◆エアロビクス系

クラス名	クラス内容
エアロビクス 初級	エアロビクスを初めて間もない方、あまり慣れていない方向けのクラスです。基本姿勢と簡単な動きで全身を使います。
エアロビクス 上級	十分に慣れた方向けのクラスです。基本動作プラス【弾む】動きを取り入れたローインパクトクラスです。
GYM&RUN	アディダスが提供するカーディオのクラスです。「実際に走らなくても走れるようになる」15分間の短いクラスで心拍数をあげ、筋力向上に効果があります。
LES MILLS ボディアタック	カーディオのクラスです。まったくの初心者からより強度を求める人まで幅広く対応したハイエナジーワークアウトを行います。
LES MILLS ボディステップ	有酸素トレーニングのクラスです。ステップ台の昇降運動により、本当にヒップと太ももを引き締めることができるフルボディアカーディオワークアウトです。

### ◆ダンス系

ZUMBA	ラテン系エクササイズを中心に、様々なフィットネス系ダンスステップを組み込んだクラスです。フィットネス効果も高く脂肪燃焼などの効果も期待できます。
RITMOS	アルゼンチン生まれの「RITMOS®」は、音楽に合わせた、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
オリジナルダンス	エアロビクスの要素を取り入れた、簡単なダンスのクラスです。
バレエ	バレエの基本的なポジションやステップを習得し、柔軟性を養いながらしなやかな体作りを目指すクラスです。(バレエ定員:16名)
LES MILLS DANCE	ダンスのクラスです。誰でも楽しめる、ハマったら抜け出せない最高に魅力的なダンスワークアウトを行います。

### ◆格闘技系

シェイプ ボクシング	ボクシングの実戦的レッスンをテーマとし、音楽に合わせてパンチ、ステップ、コンビネーションの基礎動作を習得するクラスです。
LES MILLS ボディコンバット	カーディオ(有酸素)トレーニングのクラスです。様々な格闘技からインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトを行います。
K-1 ヒットファイト	K-1で行われる格闘技の要素を取り入れたクラスです。音楽に合わせてパンチとキックのコンビネーションを楽しみます。

### ◆筋力トレーニング系

ウエストシェイプ	ウエスト周りを引き締めたい方におススメの腹筋運動のクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
LES MILLS ボディバンプ	ストレングス(筋力)トレーニングのクラスです。バーベルの上下運動により、短期間で引き締まったメリハリのある身体を手に入れます。
LES MILLS レズミルズ コア	コア(体幹)トレーニングのクラスです。強い身体づくりに欠かせない体幹を鍛えます。
TRX	専用のサスペンションを使用したクラスです。体のアラインメントを整え、筋力アップに期待が出来ます。
ボディメイク	自己負荷での筋力トレーニングとバランストレーニングを組み合わせ、理想的なボディラインの構築を目指すクラスです。
LES MILLS SD	Strength development(SD) トレーニングの王道を取り入れた、次世代のNEWプログラム。音楽に合わせて自分のペースでトレーニングを実施し筋力向上を目的とするクラスです。

### ◆レズミルズ ヴァーチャル

クラス名	クラス内容
<b>◆コンディショニング系</b>	
バレトン	バレエのコンディショニングで、筋力・柔軟性・心と体の融合を得ることができるクラスです。
健美操	東洋医学と西洋医学が結合された体操です。深く沢山の呼吸法を習得し心と身体を総合的にリフレッシュさせるクラスです。
ピラティス	筋肉の緊張をほぐし、体の中心部を鍛えることでバランスの良い美しいボディラインを作り上げるクラスです。
骨盤調整	ぽっこりお腹の解消やヒップアップなど、理想のボディラインづくりに効果的なクラスです。
陸モビ&ストレッチ	モビバンを使用し、肩周りやインナーマッスルを効率よくエクササイズします。関節や筋肉を大きく動かし、可動域も広がり怪我予防にも繋がるクラスです。
健康体操	ストレッチや筋力トレーニングを行い、運動の習慣を身につけていくクラスです。初めての方でも安心してご参加いただけます。
ファンクショナル トレーニング & ストレッチ	ケガの予防や良い姿勢をつくるための体幹トレーニングとストレッチを行います。
アディダス ヨガ	ポーズと呼吸を連動させるアシュタンガヨガのスタイルに基づき、フィットネスに進化したヨガです。筋力アップを促進し、効果的に強く美しい体を目指します。
LES MILLS ボディバランス	フレキシビリティ(柔軟性)トレーニングを行います。精神、身体とともに、生き方そのものを向上させるヨガベースのクラスです。

### ◆リラクゼーション系

ストレッチ	運動前後におススメのストレッチのクラスです。あなたの身体に合わせて行いますので、無理せずお気軽にご参加いただけます。
ヨガ	ヨガの基本をマスターするクラスです。どなたでも気軽に楽しめます。動かしながら【外】と【内】から総合的に身体を調節します。
ウェーブリング ヨガ	ウェーブリングと呼ばれる器具を使用するヨガのクラスです。柔軟性向上・疲労回復にお勧めです。
ストレッチボール	ストレッチボールを使用し、姿勢や癖により歪んだ身体を正しい姿勢に導くクラスです。

スタジオご利用案内	スタジオ定員人数
	スタジオ A : <b>41名</b> (WEB予約最大41名) スタジオ B : <b>25名</b> (WEB予約最大25名)
	当日参加について※所定の場所にて整列いただけます。 WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠と致します。
	スタジオ入場について
スタジオレッスンのご参加には、WEB予約が必要です。 入場はレッスン開始 <b>10分前</b> から、WEB予約サービスをご利用のお客様からご入場いただけます。入場後は速やかに、ご予約番号の所を確保してください。 当日参加の方は、指定の場所にて残り枠数を先着順にご案内致します。 WEB予約のお客様の入場完了後、空き番号の所へご入場いただけます。	

## プールプログラムのご案内

### ●水中運動系

クラス名	クラス内容
痛みバイバイ	その場での運動が中心です。水の特性を活かし、下半身の関節可動域を広げ、柔軟性を養いながら関節の痛みの緩和と筋力アップを目指します。
ウォーキング&ジョギング	プールがはじめての方から水に少し慣れた方向けの有酸素運動をしていきます。
らくらくウォーキング	陸上ではできない動きも水中で身体を大きく使いウォーキングを行います。
モビバンウォーキング	モビバンを使用し、水中を歩きながら関節や筋肉を大きく動かし怪我のしにくい体を作ります。水中運動が初めての方・関節痛の方にオススメです。
ストレッチ&ショートアクア	ストレッチで柔軟性を養います。水の特性を活かし、ショートクラスで泳げない方でも楽しめます。
ストレッチ&スイム	首や肩周りのコリをほぐし、リラックスした状態でゆったり泳ぐクラスです。首・肩・腰などに痛みがあってあまり泳げない方、体力的に長く泳げない方におススメです。
アクアビクス45	リズムカルな運動で効率よく脂肪燃焼を行うことができるクラスです。

### ●水泳指導系

初心者	水泳の基本の水中姿勢やキックを中心にクロールまで習います。初めての方はここからどうぞ。目標は息継ぎなしのクロールと背面キックです。
初級	背泳ぎとクロールの息継ぎを取得して、2.5M完泳を目指すクラスです。目標は、クロールと背泳ぎで2.5Mと平泳ぎの板キックです。
中級	25m泳げる方を対象に、バタフライと平泳ぎを習って4泳法の完成を目指します。目標はクロールで50m、他の種目25m以上です。
上級	4泳法泳げる方を対象に、むだのない泳ぎを身につけて泳力向上を目指します。目標は4種目の完成と個人メドレーです。
月替りレッスン	4泳法を1ヶ月ごとに練習していきます。基本の確認・技術の向上したい方におすすめです。
マスターズ	マスターズ大会に出場する方、興味がある方を対象に競技力向上を目指します。

## スタジオWEB予約サービス(アプリ)

【無料】登録・予約、とっても簡単!

### メリット

- ①並ばないから密を回避でき、時間を有効的に使えます!
- ②参加予約と同時に参加場所もご予約いただけます!
- ③キャンセル待ちができます!

お手持ちのスマートフォンに合ったQRコードを読み込んでください。

尚アプリには、運動管理や身体管理機能もございます。  
アプリをご活用いただき、今日から新しいフィットネススタイルを始めましょう!

【スタジオ定員人数】 スタジオA ●41名●35名●30名, スタジオB: 最大25名

スタジオWEB予約サービス開始 ★ご参加には WEB予約 が必要です

当日参加: WEB予約での参加者が定員に達しなかった場合、残り人数分を当日参加枠とし先着順に指定場所にてご案内致します。

# タイムスケジュール 2024年1月~3月

月	火					水					木					金					土					日									
	プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ			プール		スタジオ							
	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B	1	2	3	4	5	1	2	A	B						
10:00	静脈認証登録済みの方はジムエリア24時間ご利用可能																																		
10:30	初級山田					11:00 水中運動 30分 鈴木					10:30 初級山田					10:30 上級西村					10:30 月替 45 田代					キッズスイム					10:30 初級山田				
11:00	11:00 月替 45 田代					11:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
11:30	11:30 月替 45 田代					12:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
12:00	11:30 月替 45 田代					12:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
12:30	11:30 月替 45 田代					13:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
13:00	11:30 月替 45 田代					13:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
13:30	11:30 月替 45 田代					14:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
14:00	11:30 月替 45 田代					14:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
14:30	11:30 月替 45 田代					15:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
15:00	11:30 月替 45 田代					15:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
15:30	11:30 月替 45 田代					16:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
16:00	11:30 月替 45 田代					16:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
16:30	11:30 月替 45 田代					17:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
17:00	11:30 月替 45 田代					17:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
17:30	11:30 月替 45 田代					18:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
18:00	11:30 月替 45 田代					18:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
18:30	11:30 月替 45 田代					19:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
19:00	11:30 月替 45 田代					19:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
19:30	11:30 月替 45 田代					20:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
20:00	11:30 月替 45 田代					20:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
20:30	11:30 月替 45 田代					21:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
21:00	11:30 月替 45 田代					21:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
21:30	11:30 月替 45 田代					22:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
22:00	11:30 月替 45 田代					22:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
22:30	11:30 月替 45 田代					23:00 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				
23:00	11:30 月替 45 田代					23:30 LESMILLS DANCE 45 NEW 大貫知穂 パーチャル					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:30 キッズスイム					11:15 キッズスイム					11:30 初級山田				

※ 変更箇所は赤い太枠で表示しています。

※ 事情により急遽、変更や休止になる場合もございますので予めご了承ください。

### スタジオ定員人数

スタジオA: 最大41名 (WEB予約最大41名)  
 スタジオB: 最大25名 (WEB予約最大25名)

当日参加枠は、レッスン開始の10分前から指定の場所にて先着順にご案内致します。

- ・レッスンの最大時間は60分とします。
- ・レッスン間は15分以上間隔を空け、十分な換気と消毒を行います。
- ・WEB予約での参加は開始10分前にスタジオ前にお集まりください。
- ※当日参加者の入場後は指定場所の権利は無効となります。
- ・全てのクラスでWEB予約をいただけます。
- ・空調・換気は「強」で運転いたします。
- ・ご自身で調整できるよう上着等をお持ちください。
- ・他の方への場所貸しはご遠慮ください。
- 予約した場所はご本人で受講してください。
- ※ご家族のアカウントを使用してご参加もNG。
- ・マスクの着用は個人の判断と致します。