

TUE (火)			WED (水)			THU (木)			FRI (金)			SAT (土)			SUN (日)										
8:00	スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール 定員〔アクア28名〕 〔泳 法26名〕	8:00	スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール 定員〔アクア28名〕 〔泳 法26名〕	8:00	スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール 定員〔アクア28名〕 〔泳 法26名〕	8:00	スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール 定員〔アクア28名〕 〔泳 法26名〕	8:00	スタジオA 定員42名	スタジオB 定員34名	プール 定員〔アクア28名〕 〔泳 法26名〕						
9:00	9:00まで ロッカー・お風呂・プールエリア利用不可	8:25~9:10 VIRTUAL OXIGENO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:45~9:15 VIRTUAL AERO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:55~9:25 VIRTUAL FIGHT DO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:20~8:50 VIRTUAL OXIGENO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:40~9:10 VIRTUAL OXIGENO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:35~9:20 VIRTUAL FIGHT DO VR [定員20名]	9:00まで ロッcker・お風呂・プールエリア利用不可	8:00	8:00	8:00	8:00								
10:00	9:30~10:15 あめのもり メソッド B to B 齋藤由香里	9:30~10:15 ヨガ【静】 YUI	10:15~10:45 アクアウォーキング 村田智裕♣	9:35~10:20 リラックスヨガ Miyuki	9:50~10:20 姿勢改善 福嶋純子	10:00~10:30 スキルアップスイム 川藤亮太郎♣	9:45~10:15 ストレッチボールT/R 木戸恵美	10:00~10:30 アクアウォーキング 今野美加江 ※スクール	9:30~10:30 太極は無極 にして生す。 太極拳48式 今野美加江	10:00~10:30 アクアウォーキング 長谷山留美	9:55~10:25 ディスタンス 三枝遼♣	9:55~10:40 太極拳24 晶(aki)	9:40~10:20 ステップベーシック 牧野奈津 〔定員33名〕	9:45~10:15 ストレッチボールR 飯島めぐみ	9:00	9:00	9:00	9:00							
11:00	10:30~11:15 気功 中村美恵	10:30~11:00 ストレッチボールR/T 福嶋純子 奇数週はR、偶数週はT	11:00~11:30 アクアカーディオ 村田智裕♣	10:40~11:25 ZUMBA Miyuki	10:35~11:05 転倒予防 福嶋純子	10:40~11:25 キレイな フォームで 泳ごう! 川藤亮太郎♣	10:30~11:00 トータルシェイプ 木戸恵美	10:45~11:15 アクアカーディオ 長谷山留美	10:55~11:40 BODY BALANCE 後藤繪理子	10:55~11:25 姿勢改善 浦口美砂	10:40~11:10 平泳ぎ 三枝遼♣	10:30~11:15 アクアミックス 渋谷亜樹	10:35~11:20 ZUMBA 牧野奈津	10:30~11:00 アクアウォーキング 大野順子	11:00	11:00	11:00	11:00							
12:00	11:30~12:15 BODY COMBAT 安保京♣	11:20~12:05 リラックスヨガ Aoi	11:45~12:15 ハロースイム 道村重樹♣	11:40~12:25 LES MILLS THRIVE 木戸恵美	11:20~12:05 太極拳24 克江	12:00~13:05 BITSベーシック 楠本彩	12:15~13:00 アクアミックス 小笠原幸彦♣	12:15~13:00 パワーヨガ 美幸	11:55~12:55 振付を楽しむ バレエ 堀浩子	12:00~12:45 スキルアップ スイム 鈴木和樹♣	11:40~12:25 美Body 小笠原幸彦♣	10:55~11:30 naniAloha Azusa	10:40~11:10 平泳ぎ 三枝遼♣	11:15~11:45 アクアカーディオ 渋谷亜樹	11:35~12:20 ZUMBA 牧野奈津	11:15~12:00 アクアカーディオ 大野順子	12:00	12:00	12:00	12:00					
13:00	12:30~13:15 ZUMBA tomoe	12:20~13:00 カーディオ ベーシック 渡邊綾子	12:30~13:00 バタフライ 道村重樹♣	12:40~13:25 ヨガ【静】 あさ美	12:20~13:05 BITSベーシック 楠本彩	12:30~13:00 アクアミックス 小笠原幸彦♣	13:40~14:10 スタートピラティス 楠本彩	13:40~14:40 はじめての バタフライ 寺田啓人♣	13:40~14:40 健美操 神馬加奈	12:40~13:25 ステップピート 牧野奈津 〔定員33名〕	12:40~13:25 ベーシック ピラティス 小笠原幸彦♣	12:45~13:15 アクアウォーキング 浦口美砂	12:55~13:40 ヨガ【静】 美幸	13:00~13:45 あめのもり メソッド B to B 幸恵	12:40~13:25 リラックスヨガ 梅原菜摘美	12:35~13:20 ZUMBA 岡田朋美 〔定員22名〕	12:40~13:25 バタフライ 寺田啓人♣	13:00	13:00	13:00	13:00				
14:00	13:30~14:15 美Body 長谷山留美	13:15~13:55 ステップベーシック 渡邊綾子 〔定員30名〕	14:10~14:55 ベーシック ピラティス 金子和斗♣	14:30~15:00 パーソナルアクア 葉山亜希恵	14:25~15:10 カーディオビート 松崎玲子	14:20~15:05 ストリートダンス 入門 木澤豊♣	13:40~14:10 スタートピラティス 楠本彩	14:20~15:05 ストリートダンス 入門 木澤豊♣	14:25~15:25 クロール 寺田啓人♣	14:15~15:00 MEGADANZ OSAYA	14:15~15:00 ここからスッキリ 浦口美砂	14:15~15:00 リメイクボディ 浦口美砂 ※スクール	13:45~14:25 ステップ ベーシック 岩井杏奈 〔定員33名〕	13:40~14:25 ヨガ【流】 牧野奈津	14:00~14:45 POWER 金子和斗♣ 〔定員33名〕	14:00~14:30 BITSベーシック 浦口美砂 〔定員15名〕	13:45~14:30 TOP RIDE 楠本彩 〔定員15名〕	14:00~15:00 もっと上手に! レベルアップ スイム 亘洋祐♣	14:00	14:00	14:00	14:00			
15:00	14:35~15:20 BITSベーシック 飯島めぐみ	15:15~16:00 パレエ入門 中田豊晶♣ 〔定員22名〕	14:10~14:55 ベーシック ピラティス 金子和斗♣	14:30~15:00 パーソナルアクア 葉山亜希恵	15:25~16:10 ステップビート 松崎玲子 〔定員33名〕	15:40~16:10 平泳ぎ 寺田啓人♣	16:20~16:50 パーソナルアクア 寺田啓人♣	16:45~17:15 VIRTUAL FIGHT DO VR [定員20名]	16:30~19:00 スタジオ パーソナル 柳川純子	15:45~16:15 リメイクボディ 浦口美砂 ※スクール	15:45~16:00 ソシアルダンス 柳川純子	16:15~17:15 ソシアルダンス 柳川純子 ※スクール	16:30~16:30 あめのもり メソッド B to B hitomi	15:00~15:45 パレエ 岡田朋美 〔定員22名〕	15:00~15:45 FIGHT DO 金子和斗♣ 〔定員20名〕	15:00~15:45 ZUMBA 真理子	15:40~16:40 NEW CORE 15:50~16:35 LES MILLS CORE 土屋優貴♣	14:40~15:25 ストレッチボールT 浦口美砂 〔定員25名〕	15:15~15:45 クロール/背泳ぎ 亘洋祐♣	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	16:00~16:45 ディスタンス 亘洋祐♣	17:00	17:00	17:00	17:00
16:00	15:35~16:20 あめのもり メソッド B to B 花輪里恵子	16:35~18:35 スタジオ パーソナル 柳川純子	17:30~18:15 卓球 ※サークル	19:00~19:45 ヨガ【静】 Misa	15:15~16:10 ステップビート 松崎玲子 〔定員33名〕	15:40~16:10 平泳ぎ 寺田啓人♣	16:20~16:50 パーソナルアクア 寺田啓人♣	16:45~17:15 VIRTUAL FIGHT DO VR [定員20名]	17:30~18:00 スタジオ パーソナル 柳川純子	16:30~17:00 カーディオスタート 長木佑美花	17:30~18:00 スタジオパーソナル 柳川純子	19:30~20:00 背泳ぎ 山下正樹♣	19:35~20:40 リラックスヨガ あさ美	16:50~17:35 卓球 ※サークル	17:55~18:40 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	19:15~20:00 ストップアップ ピラティス 岡峰淳♣	19:25~19:55 TOP RIDE 楠本彩 [定員15名]	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	15:15~15:45 クロール/背泳ぎ 亘洋祐♣	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	16:00~16:45 ディスタンス 亘洋祐♣	17:00	17:00	17:00	17:00
17:00	16:35~18:35 スタジオ パーソナル 柳川純子	19:00~19:45 ヨガ【静】 Misa	17:30~18:15 卓球 ※サークル	19:00~19:45 ヨガ【静】 Misa	19:20~20:05 FIGHT DO 小笠原幸彦♣	19:40~20:25 ベーシック ピラティス MAKO♣	19:30~20:00 背泳ぎ 山下正樹♣	19:25~20:05 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	19:30~19:00 スタジオ パーソナル 柳川純子	19:40~20:25 背泳ぎ 山下正樹♣	19:55~20:40 リラックスヨガ あさ美	20:15~20:45 バタフライ 山下正樹♣	20:20~21:05 ディスタンス 松本行永♣	16:50~17:35 卓球 ※サークル	17:55~18:40 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	19:15~20:00 ストップアップ ピラティス 岡峰淳♣	19:25~19:55 TOP RIDE 楠本彩 [定員15名]	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	15:15~15:45 クロール/背泳ぎ 亘洋祐♣	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	16:00~16:45 ディスタンス 亘洋祐♣	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	20:20~21:05 ストリートダンス 入門 こりん	20:05~20:50 パレエ 堀内恵 〔定員22名〕	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:25~21:10 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:40~21:25 ストリートダンス MAKO♣	20:15~20:45 バタフライ 山下正樹♣	20:15~21:15 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	20:15~21:15 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:30~20:00 背泳ぎ 山下正樹♣	20:20~20:05 スキルアップ スイム 松本行永♣	20:20~21:05 ディスタンス 松本行永♣	20:20~21:05 ディスタンス 松本行永♣	16:50~17:35 卓球 ※サークル	17:55~18:40 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	19:15~20:00 ストップアップ ピラティス 岡峰淳♣	19:25~19:55 TOP RIDE 楠本彩 [定員15名]	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	15:15~15:45 クロール/背泳ぎ 亘洋祐♣	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	16:00~16:45 ディスタンス 亘洋祐♣	17:00	17:00	17:00	17:00
19:00	20:20~21:05 ストリートダンス 入門 こりん	20:05~20:50 パレエ 堀内恵 〔定員22名〕	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:25~21:10 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:40~21:25 ストリートダンス MAKO♣	20:15~20:45 バタフライ 山下正樹♣	20:15~21:15 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	20:15~21:15 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:30~20:00 背泳ぎ 山下正樹♣	20:20~20:05 スキルアップ スイム 松本行永♣	20:20~21:05 ディスタンス 松本行永♣	20:20~21:05 ディスタンス 松本行永♣	16:50~17:35 卓球 ※サークル	17:55~18:40 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	19:15~20:00 ストップアップ ピラティス 岡峰淳♣	19:25~19:55 TOP RIDE 楠本彩 [定員15名]	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	15:15~15:45 クロール/背泳ぎ 亘洋祐♣	15:40~16:10 ストレッチ 浦口美砂 〔定員25名〕	16:00~16:45 ディスタンス 亘洋祐♣	17:00	17:00	17:00	17:00
20:00	20:20~21:05 ストリートダンス 入門 こりん	20:05~20:50 パレエ 堀内恵 〔定員22名〕	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:15~21:15 スイミング 寺田啓人♣	20:25~21:10 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:40~21:25 ストリートダンス MAKO♣	20:15~20:45 バタフライ 山下正樹♣	20:15~21:15 VIRTUAL MEGADANZ VR [定員20名]	20:15~21:15 UBOUND 金子和斗♣ 〔定員25名〕	20:30~20:00 背泳ぎ 山下正樹♣	20:20~20:05 スキルアップ スイム 松本行永♣	20:20~21:05 ディスタンス 松													

※状況に応じてレッスン内容や担当インストラクターが変更となる場合がございます。最新情報・代行情報はHPよりご確認ください。

レッスン内容

エアロビクス・ステップ系

(音楽に合わせて行う、心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としたクラス)				
クラス名	時間	強度	難易度	内 容
カーディオスタート	30分	☆	★	エアロビクスの入門クラスです。音楽に合わせて動く楽しさを体感していただけます。体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます。
カーディオペーシック	40分	☆☆	★★	基本的な歩く動きを組み合わせて楽しむクラスです。安全かつ効果的な身体の使い方を習得することをめざします。
カーディオピート	45分	☆☆☆	★★★	脂肪燃焼を目的としたエアロビクスに慣れてきた方向けの歩くバリエーションと軽く弾む動きを楽しむクラスです。
カーディオジャム	45分	☆☆☆	★★★★	ウォーキングの様々なフットパターン(足の運び)や音楽に合わせた振り付けを楽しむクラスです。
ZUMBA  ZUMBA	45分	☆☆☆	★★★	サルサ・メレンゲ・ケンビア・レガントを中心に様々なステップを楽しむダンスクラスです。シェイプアップに効果的です。
ステップスタート	30分	☆☆	★	ステップ台(踏み台)を昇り降りするステップの入門クラスです。体力に自信のない方やこれから運動を始める方にも安心してご参加いただけます。
ステップペーシック	40分	☆☆☆	★★	ステップの基本的なフットパターン(足の運び)を組み合わせて楽しむクラスです。
ステップピート	45分	☆☆☆☆	★★★	ステップに慣れてきた方向けの基本的なフットパターンバリエーションを楽しむクラスです。
ステップジャム	45分	☆☆☆☆	★★★★	様々なフットパターンバリエーションによる振り付けを楽しむクラスです。
UBOUND 	45分	☆☆☆☆	★★★	トランボリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。

健康増進/機能改善系

クラス名	時間	内 容
ストレッチボールR	30分	ストレッチボールの上に仰向けてバランスをとりながら身体の緊張をほぐし、姿勢を調整します。肩こりや腰痛のある方、美しい姿勢を手に入れたい方にお勧めです。
ストレッチボールT	30分	ストレッチボールを使って体幹部分のトレーニングを行います。姿勢やバランスをコントロールし、均整のとれた身体づくりをめざします。
BITSペーシック 	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活で必要なバランスや安定感などの動きの質を高めることをめざします。
あめのもりメソッド B to B	45分	「Brain(脳)からつなぐ」、それぞれの機能のつながりを意識しながら全身の美Bodyバランスを整える事をめざします。
健美操	45分	気功法を取り入れた健美操です。静と動を組み合わせて行います。
転倒予防	30分	下肢や腹部の筋力アップやバランス能力・歩行能力の改善をめざします。姿勢や動作の改善にも効果的なクラスです。
腰痛予防	30分	腰痛予防に必要な体幹部の筋肉強化と柔軟性の向上をめざします。
姿勢改善	30分	身体の土台ともいえる骨盤にアプローチしながら姿勢を改善することをめざします。リモートワークで動くことが少ない方、肩こりやぼっこりお腹が気になる方、キレイな姿勢を維持したい方にお勧めです。
OXIGENO 	45分	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っています。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。
ボディメイクヨガ	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を連動支え、流れるように行うヨガと筋エクササイズを組み合わせた、身体づくりに最適なフィットネスプログラムです。筋肉を強化したい方、男性にもお勧めなクラスです。
ボディフロー	45分	姿勢や日常動作を改善し、ケガをしづらい身体づくりをめざします。ゆっくり行いますので運動に慣れていない方でも安心してご参加いただけます。
BODYBALANCE 	45分	ヨガをベースに、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。筋力、柔軟性、バランス感覚を高め、心の落ち着きも得られます。

ダンス系

クラス名	時間	内 容
nani Aloha 	45分	ハワイの音楽に合わせて優雅に全身を動かします。下肢の筋力UPと骨盤周りの代謝を促進し、お腹の引き締めにも効果的です。初めての方にも安心してご参加いただけます。
バレエ入門	45分	バレエを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。
バレエ	45分	バレエの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ストリートダンス入門	45分	テレビやコンサート、ドリームなどで目にすることも増えた様々なストリートダンス。担当インストラクターによって違った様々なダンスを楽しめます。お気に入りのクラスを是非探してみてください。
ストリートダンス	45分	テレビやコンサート、ドリームなどで目にすることも増えた様々なストリートダンス。担当インストラクターによって違った様々なダンスを楽しめます。お気に入りのクラスを是非探してみてください。
MEGADANZ 	45分	世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。
HOUSE・ダンス入門	45分	流れのような足さばきが特徴のハウスダンスの基本を身につけるクラスです。
HOUSE・ダンス	45分	流れのような足さばきが特徴のハウスダンスに慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ジャズダンス入門	45分	ジャズダンスを始めたい方向けの基本を身につけるクラスです。
ジャズダンス	45分	ジャズダンスの動作に慣れた方向けの振り付けを楽しむクラスです。
ソシアルダンス入門	45分	ソシアルダンスの基本となる簡単なステップを練習します。初めての方にお参加いただけます。
ソシアルダンス	45分	ラテン(ルンバ・チャチャチャ・サンバ)、モダン(ワルツ・タンゴ・クイックステップ・スローフォックススロット)の種目を練習します。
BODYJAM 	45分	ヒップホップ、トラップ、ハウスミュージック、エレクトロニック・ダンス・ミュージック(EDM)など様々な音楽ジャンル、カルチャーダンスを組み合わせたワークアウト。持久力の向上や脂肪燃焼に効果的です。
ベリーダンス	45分	腹部(ベリー)を使うことが特徴のダンス、ベリーダンスを楽しむクラスです。シェイプアップはもちろん、女性らしさに磨きがかかります。初めての方でも安心してご参加いただけます。
LES MILLS DANCE 	45分	革新的な新しいワークアウトで、斬新なフォーマット、特徴的な音楽、エッセンスを探用し、現代人のニーズを満たすプログラム。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすくダンス初心者にもオススメです。
K-POP	45分	様々なK-POPを使用し、オリジナル振付を楽しむクラスです。

筋コンディショニング系

クラス名	時間	内 容
トータルシェイプ	30分	ダンベルやチューブを用いて、全身の筋肉を引き締め、理想的なボディラインをつくります。
POWER CARDIO 	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて筋エクササイズを行うパートと、エアロビクスやステップの有酸素エクササイズを行うパートで構成された、筋肉と心肺機能の向上を同時に楽しく得られるクラスです。
POWER 	45分	レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。
X55(エクストリーム55)	45分	全身のシェイプアッププログラムです。ステップ台と自重による負荷により特にローワーボディを中心に徹底的に追い込んでいきます。高強度でありますが時間は時間を忘れて楽しめるクラスです。
BODYPUMP 	45分	世界で一番人気の全身を鍛えるワークアウト。レッスン用バーベルを使用し、全身のエクササイズを行います。身体を引き締めたい方におススメです。
LES MILLS THRIVE 	45分	自重やチューブ等を使い、下半身の筋力や体幹、柔軟性、バランス感覚を向上させるプログラムです。個々のレベルに合わせて強度が選べるため、誰でも気軽に参加する事ができ、日常生活の動作能力を向上させる効果が期待できます。
LES MILLS CORE 	45分	チューブやプレート、自重を使い、体幹や臀部を引き締めるワークアウト。バランス改善、ケガの防止、運動効率の向上も期待でき、達成感を味わうことができます。

バイクエクササイズ系

クラス名	時間	内 容
TOPRIDE 	30/45分	固定式バイクを用いたグループサイクリングプログラムです。音楽に合わせて、平らな道や坂道、小高い丘などをイメージしてペダルを漕ぎます。自分のペースと強度で参加できるのでどなたにも楽しんでいただけます。

リセット/リラックス系

クラス名	時間	内 容
ストレッチ	30分	身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。※碑文谷店・青葉台店のみWARMクラスあり
バレエダンサーズストレッチ	45分	バレエの動きを用い、しなやかで柔軟な身体づくりを目指します。初めての方や男性の方にもご参加いただけます。
ここからスッキリ	45分	ほぐす動きで疲労を回復させ、体幹強化・バランス力を養う動きで疲れにくい身体づくりをめざします。その後脱力状態で休み、最後は瞑想を行うことで、ごろごろ身体をスッキリ状態に導きます。
アロマヒーリング	45分	アロマの香りを楽しみながら、身体と心の緊張を和らげます。

オリエンタル系

クラス名	時間	内 容
気功	45分	「気」の流れを感じ、体内エネルギーを高めることで、疲労感や病などに対しての抵抗力を向上させます。精神的リラックスを得たい方にお勧めです。
太極拳24	45分	「二十四式太極拳」を行います。

ヨガ/ピラティス系

クラス名	時間	内 容
リラックスヨガ	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)を中心に構成されたクラスです。柔軟性、安らぎを得たい方にお勧めです。
ヨガ【静】	45分	座って行うアーサナ(ポーズ)と立って行うアクティブなアーサナをバランスよく取り入れたクラスです。ひとつひとつアーサナをしっかり行いたい方に最適です。
ヨガ【流】	45分	深い呼吸とアーサナ(ポーズ)を運動させ、流れのように行うクラスです。筋持久力、バランス力を高めたい方にお勧めです。
パワーヨガ	45分	太陽礼拝を軸にボディメイク効果の高いアーサナ(ポーズ)をバランスよく取り入れたクラスです。総合的体力を高めたい方にお勧めです。
スタートピラティス	30分	ピラティスを始めたい方向けのクラスです。自身の身体への意識を高めていきます。
ベーシックピラティス	45分	正確に動くことを身に付けるピラティスの基本クラスです。姿勢改善や機能的な身体を手に入れる方にお勧めです。
ステップアップピラティス	45分	動きの基本的スキルが上達した方が更にチャレンジしていくクラスです。バランスの取れた美しい身体を手に入れる方にお勧めです。
フローピラティス	30/45分	次の動きへの移行に時間をかけず、流れるように進んでいくピラティスに慣れた方向けのクラスです。日常生活や競技のパフォーマンスを高めたい方にお勧めです。

アクア系

クラス名	時間	内 容
アクアウォーキング	30分	バランスよく体重移動ができるように様々な水中歩行を楽しめます。水に慣れていない方にも安心してご参加いただけます。
アクアカーディオ	30/45分	音楽に合わせてダンスを楽しみながら、脂肪燃焼をめざします。
アクアミックス	30/45分	ウォーキング、ダンス、ヌードル(浮き棒)などの様々なエクササイズを楽しめます。
アクアヌードル	30分	ヌードル(浮き棒)を使用した、ダンスと水の特性(浮力・抵抗)を利用したエクササイズで心肺機能や筋持久力、バランスの向上を目指します。
ミットトレーニング	30分	ミット(水中手袋)を使用し、水の抵抗、浮力を使って身体

RADICAL VIRTUAL

ラディカルバーチャルとは… 世界のトップクラスのトレーナーによるレッスンが受けられる映像プログラムです。
迫力の映像と音楽で、最先端のレッスンをお楽しみいただけます。初心者の方や体力に自信の無い方にも安心して参加できる内容です。

クラス名	強 度	難易度	内 容
ELEVEN	 VIRTUAL ELEVEN	☆☆☆	★★ 効果的に脂肪を燃焼させ、身体的な運動能力を高めることができます。 心身ともに、よりレベルアップすることができるプログラムです。
FIGHT DO	 VIRTUAL FIGHT DO	☆☆☆	★★ キックボクシング・空手・ムエタイをベースに構成されるシンプルかつダイナミックなプログラムです。 全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性の向上に効果的です。
X55	 VIRTUAL X55	☆☆☆	★★ エネルギッシュで高強度のエクササイズ。下半身を中心とした、バリエーション豊富な刺激を身体に与え、運動強度を自由に調節することが可能です。
HYPER C	 VIRTUAL HYPER C	☆☆☆	★★ 短時間で腹筋と股筋を強化し、腹部の脂肪燃焼に大きな成果を生み出します。体幹の安定性や強さが向上出来ます。
MEGADANZ	 VIRTUAL MEGADANZ	☆☆☆	★★ 世界のあらゆるジャンルのダンスがランダムにミックスされたプログラムです。シェイプアップの効果も大いに期待できます。
OXIGENO	 VIRTUAL OXIGENO	☆☆☆	★★ ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、バレエの要素を取り入れ、優雅に動きながら、柔軟性、筋力、バランス感覚を高め、身体の運動性を養っています。曲のイメージに合わせた動きと呼吸を意識することで、動く心地よさを感じていただけます。
UBOUND	 VIRTUAL UBOUND	☆☆☆	★★ トランポリンの上で、テンポのよい音楽に合わせてシンプルかつダイナミックなエクササイズを行います。 心肺機能や体幹、下半身の筋力を効果的に向上させたい方にお勧めです。
KIMAX	 VIRTUAL KIMAX	☆☆☆	★★ ゴングから始まりラウンド形式にエクササイズを行っていきます。音楽に合わせることなく自分のペースでサンドバックに直接パンチやキックを打ち込みます。体力向上は、もちろん、護身やストレス解消などにも効果的です。
POWER	 VIRTUAL POWER	☆☆☆	★★ レッスン用バーベルとステップ台を使用し、音楽に合わせて全身の筋エクササイズを行い、理想的なボディラインをつくります。
FACTOR F	 VIRTUAL FACTOR F	☆☆☆	★ 専用のサスペンションを使用し、カラダの癖やバランスを改善。しなやかな動けるカラダへと導きます。
AERO	 VIRTUAL AERO	☆☆☆	★ 簡単でエキサイティングでエネルギッシュな動きのプログラム。シンプルで効果的な運動で脂肪燃焼!
YOGA	 VIRTUAL YOGA	☆☆	★ 様々なポーズ・呼吸法により、心のバランス・筋肉への刺激・ナチュラルな姿勢・内臓の活性化など、心身の最適な状態を目指します。
STRETCHING	 VIRTUAL STRETCHING	☆	★ 身体の緊張を和らげ、筋肉の柔軟性・関節の可動域を向上させます。
STEP	 VIRTUAL STEP	☆☆☆	★ 脂肪を素早く燃焼し、体幹(コア)を活性化する有酸素運動です。楽しく運動が出来るまさに王道のステップワークアウト!

※☆・★の数で運動強度・難易度が示してあります。☆・★の数が多くなるほど運動強度・難易度は高くなります。

※店舗によって導入されていないプログラムがございます。

有料レッスン／スクール

詳細はフロントにお問い合わせください。