



# アトリオ ドゥーエ Next たまプラーザ 2026年4月～レッスンスケジュール

	MON (月)				TUE (火)				WED (水)				THU (木)				SAT (土)				SUN (日)							
	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]	スタジオA 定員53名	スタジオB 定員35名	スタジオC 定員16名	プール [アqua20名 泳法20名]				
9:00																												
10:00	9:45~10:30 ステップ ビート 岩井杏奈 [定員36名]	09:30~10:15 ジャズダンス 入門 木澤豊 [定員30名]	10:00~10:45 マシンピラティス Hip&Legs 高野杏美		9:30~10:15 カーディオ ビート 牧野奈津	9:25~10:10 ヨガ[静] 美幸	9:45~10:30 一生歩けるための ヒップコンディ ショニング 松尾タカシ ※スクール	9:20~9:50 パーソナルア クア 山下正樹	9:30~10:15 リラックス ヨガ Aoi	9:25~10:10 太極拳 克江	9:45~10:15 フローピラティス 真砂史郎	9:45~10:15 パーソナルア クア 南田輝	9:25~10:10 ステップアップ ピラティス 美幸	9:30~10:15 気功 中村美恵	10:00~10:45 マシンピラティス Basic 津田憲住	10:00~10:30 背泳ぎ 小正元	9:30~10:15 ヨガ[流] 渡邊綾子	8:50~11:00 Kids スクール			9:30~10:15 ヨガ[静] 梅原奈津美		9:45~10:30 マシンピラティス Back 香取和宏	9:45~10:30 ディスタンス 三枝遼				
11:00	ZUMBA 10:45~11:30 ZUMBA Hiro	10:40~11:25 バレエ 笠原みあけ [定員25名]	11:00~11:45 マシンピラティス Total shape 高野杏美		10:30~11:15 美Body 牧野奈津	10:25~11:10 ベーシック ピラティス 美幸		10:40~11:25 ディスタンス 山下正樹	ZUMBA 10:45~11:30 ZUMBA 村田智裕	10:25~11:10 ベーシック ピラティス 真砂史郎	10:30~11:30 Cube Dance Studio 成人レッスン	10:30~11:00 ア ク ア 大野順子	10:25~11:10 パワー ヨガ 美幸	LES MILLS BODY JAM 10:35~11:20 BODY JAM Mayu [定員30名]	11:00~11:45 マシンピラティス Total shape 津田憲住	10:40~11:10 パーソナルア ク ア 小正元	10:30~11:15 ステップ ジャム 渡邊綾子 [定員36名]			10:45~11:15 ア ク ア 佐藤慶亮	10:30~11:15 ストレッチ 井村天飛	10:30~11:15 ボディフロー 木澤豊	10:45~11:30 マシンピラティス Total shape 香取和宏	10:40~11:10 パタフライ 三枝遼				
12:00	11:45~12:30 美Body カ石暁	11:40~12:40 今から始める バレエの基礎 笠原みあけ ※スクール	12:00~12:45 マシンピラティス Back 高野杏美	11:50~12:20 パタフライ 佐藤慶亮	11:30~12:15 ベーシック ピラティス 美幸	11:25~12:10 naniAloha Azusa	11:05~12:35 スタジオ パーソナル 笠原みあけ	11:40~12:10 平泳ぎ 山下正樹	11:45~12:30 ステップ ビート 森田康明 [定員36名]	11:25~12:10 バレエ入門 小林深貴 [定員25名]	11:45~12:30 ア ロ マ ヒーリング 高野杏美	11:15~12:00 ア ク ア 大野順子	11:25~12:10 カーディオ ジャム 岩井杏奈	11:35~12:20 ベーシック ピラティス 川島美穂	11:00~11:45 マシンピラティス Total shape 津田憲住	11:20~11:50 パーソナルア ク ア 小正元	11:30~12:15 美Body 渡邊綾子			11:30~12:00 ア ク ア 佐藤慶亮	11:30~12:15 JAZZダンス 木澤豊 [定員30名]	11:45~12:30 マシンピラティス Hip&Legs 香取和宏	11:20~11:50 クロール 三枝遼	12:00~13:00 姿勢を 正して泳ぐ 三枝遼 ※スクール				
13:00	12:45~13:15 ストレッチポールT 柿崎汐美	13:00~13:45 ヨガ[流] あさ美	12:35~13:05 フロー 佐藤慶亮	13:15~13:45 パーソナルア ク ア 佐藤慶亮	12:30~13:00 トータル シェイプ BODY COMBAT 徳安哲也	12:30~13:00 トータル シェイプ 高江智里	13:00~14:00 太極拳で 心身共に 健康に! 克江 ※スクール	13:15~13:45 ア ク ア 村田智裕	12:45~13:30 ベーシック ピラティス Mugi	12:25~13:25 バレエ センター レッスン基礎 小林深貴 ※スクール	12:45~13:30 チャレンジ ビートプラス 森田康明	12:40~13:10 パーソナルア ク ア 平野武司	12:35~13:20 ここから スッキリ 柿崎汐美	12:30~13:15 naniAloha Toshie	13:30~14:30 心も身体も 笑顔になる フラダンス 上井結城 ※スクール	14:00~14:30 ア ク ア 渡谷垂樹	12:45~13:30 パワー ヨガ Kazuyo	12:35~13:20 バレエ 堀浩子 [定員25名]	10:30~15:00 Kids スクール	13:00~14:00 スイミング サークル 紺野哲哉	12:45~13:30 カーディオ ジャム 牧野奈津	12:45~13:30 ベーシック ピラティス 中村清美	11:45~12:30 マシンピラティス Hip&Legs 香取和宏	12:00~13:00 姿勢を 正して泳ぐ 三枝遼 ※スクール				
14:00	14:15~15:00 ベーシック ピラティス Miki	14:00~14:45 あめのもり メソッド BtoB hitomi	14:00~15:00 スイミング サークル 紺野哲哉		13:35~14:20 BODY PUMP 徳安哲也 [定員35名]	13:20~14:05 BITS ベーシック 岸本真依	14:20~15:20 スタジオ パーソナル 木澤豊	14:00~14:45 ア ク ア 村田智裕	13:45~14:30 フリースタイル ダンス 小野藤克	13:40~14:25 ヨガ[静] 里実	14:25~13:25 ア ク ア 平野武司	13:20~13:50 スキルアップ 平野武司	14:30~15:15 カーディオ ビート 松嶋玲子	13:35~14:05 ストレッチポールT 飯島めぐみ	13:30~14:30 心も身体も 笑顔になる フラダンス 上井結城 ※スクール	14:45~15:30 ア ク ア 渡谷垂樹 [定員18名]	13:45~14:30 リラックス ヨガ Kazuyo	13:40~14:25 ソシアル ダンス 池村ダンススクール		13:45~14:30 美Body 牧野奈津	13:45~14:30 BODY BALANCE 佐藤薫	14:00~14:30 ア ク ア 中村文保	14:00~14:30 ア ク ア 中村文保					
15:00	15:15~16:00 リラックス ヨガ Miki	15:00~15:45 K-POP MOE [定員30名]	15:30~16:15 マシンピラティス Hip&Legs スタッフ		14:40~15:25 ヨガ[静] Misa	14:25~15:10 MEGADANZ 岸本真依 [定員30名]	14:20~15:20 スタジオ パーソナル 木澤豊	15:00~15:30 クロール/背泳ぎ 村田智裕	14:45~15:30 ZUMBA 小野藤克	14:40~15:25 リラックス ヨガ 里実	14:45~15:30 ZUMBA 小野藤克	14:05~14:35 ディスタンス 平野武司	14:30~15:15 カーディオ ビート 松嶋玲子	14:20~15:05 BITS ベーシック 飯島めぐみ	14:45~15:30 ア ク ア 渡谷垂樹 [定員18名]	14:45~15:30 カーディオ ジャム 望月美貴	14:45~15:30 ソシアル ダンス+ 池村ダンススクール ※スクール	14:40~15:25 ソシアル ダンス+ 池村ダンススクール ※スクール	13:30~16:00 スタジオ パーソナル 笠原みあけ	14:45~15:30 MEGADANZ 岸本真依 [定員30名]	14:50~15:35 ヨガ[流] 牧野奈津	14:45~15:30 ア ク ア 中村文保	14:45~15:30 ア ク ア 中村文保					
16:00		15:30~16:15 マシンピラティス Hip&Legs スタッフ		15:40~16:25 ストリート ダンス 木澤豊		15:30~19:00 Kids スクール	奇数週はクロール、 偶数週は背泳ぎ		15:30~17:30 Kids スクール				15:30~16:15 ステップ ビート 松嶋玲子 [定員36名]	15:20~16:05 ヨガ[静] 山崎ゆみ子	15:00~18:40 Kids スクール	14:45~15:30 ア ク ア 渡谷垂樹 [定員18名]	15:45~16:30 ステップ ジャム 望月美貴 [定員36名]	15:45~16:30 あめのもり メソッド BtoB chihiro	15:40~16:40 スタジオ パーソナル 池村ダンススクール	15:50~16:35 UBOUND 岸本真依 [定員35名]								
17:00		16:30~17:15 マシンピラティス Total shape スタッフ				16:00~18:10 Kids スクール											16:45~17:30 ベーシック ピラティス 望月美貴											
18:00		17:30~18:30 ウクレレ ココ ミュージック スタジオ ※スクール			16:30~19:50 Kids スクール												16:50~17:35 POWER 田中翔馬 [定員35名]											
19:00		18:55~19:40 LES MILLS DANCE AKANE [定員30名]	19:00~19:45 マシンピラティス Hip&Legs 田村桃子				奇数週はパタフライ、 偶数週はクロール										18:45~19:15 パーソナルア ク ア 猪野混太											
20:00	19:35~20:20 POWER 香取和宏 [定員35名]	19:55~20:40 LES MILLS DANCE AKANE [定員30名]	20:00~20:45 マシンピラティス Total shape 田村桃子	19:30~20:00 ア ク ア 村田智裕	19:45~20:30 ステップアップ ピラティス 塩沢優	19:30~20:15 ベ ー シ ッ ク ピ ラ テ ィ ス 高野杏美	19:30~20:15 ZUMBA MIKA	19:30~20:15 パタフライ/クロール 猪野混太	19:30~20:15 ベ ー シ ッ ク ピ ラ テ ィ ス 高野杏美	19:30~20:15 ベ ー シ ッ ク ピ ラ テ ィ ス 高野杏美	19:30~20:15 ベ ー シ ッ ク ピ ラ テ ィ ス 高野杏美	19:40~20:10 スキルアップ 泳 猪野混太	19:30~20:15 BODY PUMP 山下瑞久 [定員35名]	19:30~20:15 BODY BALANCE 佐藤薫	19:30~20:00 スキルアップ 泳 猪野混太	18:45~19:15 パーソナルア ク ア 猪野混太												
21:00	20:40~21:25 FIGHT DO 香取和宏	20:15~20:45 背泳ぎ/パタフライ 村田智裕	20:15~20:45 マシンピラティス Total shape 田村桃子	20:15~20:45 背泳ぎ/パタフライ 村田智裕	20:45~21:30 リラックス ヨガ あさ美	20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏	20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏	20:15~21:00 ディスタンス 猪野混太	20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏	20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏	20:35~21:20 FIGHT DO 香取和宏	20:25~20:55 ディスタンス 猪野混太	20:30~21:15 BODY COMBAT 山下瑞久	20:30~21:15 ZUMBA Deco [定員30名]	20:00~21:00 スタジオ パーソナル 岡恭子	20:15~21:15 スイミング サークル 猪野混太												

参加者の皆様へお願い

①体調の優れない場合は、レッスンへのご参加はご遠慮ください。③レッスンはすべて予約制です。  
 ②レッスンの途中入退場はご遠慮ください。④スタジオ内では床の番号をご確認の上、ご参加ください。  
 ※予約開始日はプランにより異なります。詳細はホームページをご確認ください。

※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				
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
カーディオベーシック	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。
カーディオビート	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パ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 	45分	☆☆☆	★★★	サルサ・メレンゲ・クンビア・レゲトン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。
ステップベーシック	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。
ステップビート	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パ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パ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。

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になってバランスをとりながら身体の緊張をほくし、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ベーシック 	45分	簡単なエクササイズで動作を改善し、日常生活に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康体操です。静と動を組み合わせで行います。
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力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 <small>(オキシジェン)</small> 	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きます。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)を運動支え、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。筋力を強化したい方、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くて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 <small>100%</small> 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、Dリーグ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、Dリーグ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	流れる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	流れる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。
ソーシャルダンス入門	45分	ソーシャルダンスの基本となる簡単なステップを練習します。初めての方におご参加いただけます。
ソーシャルダンス	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、エッセンスを採用し、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。
POWERCARDIO 	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。高強度でありながらも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 <small>100%</small> 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。
LESMILLS CORE <small>100%</small> 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なたにも楽しんでいただけます。

リセット/リラククス系		
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、しなやかに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	ほく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、こころと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	「氣」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
リラククスヨガ	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。ひとつひとつの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）を連動させ、流れる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もお勧めです。
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たい方にお勧めです。
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たい方にお勧めです。
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			※武蔵小山店は対象外となります。
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みます。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。	
アクアマックス	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みます。	
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、浮力を使って身体を動かします。バランス能力や身体能力の改善をめざします。	

スイミング系						※武蔵小山店は対象外となります。
クラス名	時間	Total距離	強度	対 象	内 容	
ハロースイム	30分	150～250m	☆	水に慣れることから始めます。	水中での浮力・呼吸に慣れることから始め、泳ぐための姿勢づくりを練習します。	
クロール	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	クロールで25M泳ぐことを目標に練習します。	
平泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	平泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。	
背泳ぎ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	背泳ぎで25M泳ぐことを目標に練習します。	
バタフライ	30分	200～350m	☆☆	浮くことが出来る方	バタフライで25M泳ぐことを目標に練習します。	
スキルアップスイム	30/45分	250～700m	☆☆☆	25M泳げる方	1週間ごとに練習種目が変わります。4泳法の泳ぎの技術レベルを高めます。	
ディスタンス	30/45分	700～1500m	☆☆☆	25M泳げる方	少しずつ距離をのばして、長く泳ぐことをめざします。	

ホットプログラム			※碑文谷店のみ・男性もご参加いただけます
クラス名	時間	内 容	
リラククスヨガ	45分	座位や仰向けで行うアーサナ（ポーズ）を中心に構成されたクラスです。柔軟性と安らぎを得たい方にお勧めです。	
美ボディヨガ	45分	キレイな姿勢を意識しながら筋肉を刺激するポーズを中心に構成されたクラスです。疲れにくいカラダを手に入れたい方にもおススメです。	
美姿勢	45分	美しい姿勢を作り、その姿勢を意識した動作を習得することでボディラインを整え、ポジティブな気持ちを引き出します。	

格闘技系		
クラス名	時間	内 容
FIGHT DO 	30/45分	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。
KIMAX 	45分	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。音楽に合わせて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。
BODYCOMBAT 	45分	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウト。体幹強化や瞬発力、バランス感覚の向上が期待出来ます。

スリムボディ系						（音楽に合わせて行う、脂肪燃焼を目的とした運動と筋肉のトレーニングを行うクラス）
クラス名	時間	強度	難易度	内 容		
美Body	45分	☆☆	★★	美しい身体づくりに欠かせない脂肪燃焼を目的とした歩く動きと筋肉のトレーニングを行います。脂肪燃焼しやすい身体、メリハリボディを手に入れたい方にお勧めです。		

## 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、最先端のレッスンが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 	☆☆☆	★★	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出来ます。心身ともに、よりレベルアップすることが出来るプログラムです。
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 	☆☆☆	★★	エネルギー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 	☆☆☆	★★	短時間で腹筋と殿筋を強化し、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 	☆☆☆	★★	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 	☆☆☆	★★	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きます。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 	☆☆☆	★★	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 	☆☆☆	★★	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 	☆☆☆	★★	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 	☆☆☆	★	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 	☆☆☆	★	簡単でエキサイティングでエネルギー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 	☆☆	★	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 	☆	★	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 	☆☆☆	★	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。