

2023 4.1 ~ LESSON TIME SCHEDULE タイムスケジュール

	MON.	TUE.	WED.	THU.	FR.I	SAT.	SUN.
	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	スタジオ	ファンクショナル	Holiday
10							
11	10:30~11:15 サーフェクササイズ 45	10:45~11:15 P ZEN	10:30~11:30 ヴィンヤサフロ Yoga 60 SHINO	10:45~11:15 P STRONG	10:30~11:15 パワーストレッチ 45 YU-NA	10:45~11:15 B- ヒップ	10:30~11:15 サーフェクササイズ 45
12	11:45~12:30 ピラティス 45 YU-NA	12:00~12:30 Q サーキット	12:00~12:45 パレトン 45 TOMO	11:45~12:15 ダスプレット	11:45~12:30 ズンバ 45 Eriko	12:00~12:30 TRX	11:45~12:30 ズンバ 45 TOMO
13	13:00~13:45 エアロピクス 45 TOMOMI	13:15~13:45 B- ヒップ	13:15~14:00 ズンバ 45 TOMO	13:00~13:30 B- ヒップ	12:45~13:45 ヨガボディメイク 60 Eriko	13:00~13:30 P-ZEN	13:00~13:45 骨盤ヨガ 45 YUMIKO
14	14:15~15:00 ホット骨盤ストレッチ 45 藤谷		14:30~15:00 U パウンド 30	14:15~14:45 TRX	14:15~15:00 ホットボールストレッチ 45		14:00~14:45 ダイエットヨガ 45 YUMIKO
15							
16							
17	17:00~17:50 キッズダンス A 50 SAYAKA						
18	18:00~18:50 キッズダンス B 50 SAYAKA	18:30~19:00 B- ヒップ	18:45~19:30 サーフェクササイズ 45	18:45~19:15 P STRONG	18:30~19:15 ホットピラティス 45 MICHIKA	18:45~19:15 TRX	17:30~18:20 キッズランポリン 50 Nagisa
19	19:15~19:45 ファンサーキット 30		19:45~20:30 ズンバ 45 TOMO	19:45~20:15 Q サーキット	19:30~20:15 リラククスヨガ 45 YUMIKO	19:45~20:15 P サーキット	18:45~19:30 U パウンド 45
20	20:00~20:45 ズンバ 45 YUTA	20:00~20:30 TRX					19:00~19:30 ダスプレット
21	21:00~21:45 ストロングネイション 45 藤谷	21:00~21:30 ダスプレット	21:00~21:45 U パウンド 45	20:45~21:15 P ZEN	20:45~21:30 サーフェクササイズ 45	20:45~21:15 B- ヒップ	20:45~21:30 ウォームリラクゼーションヨガ 45 Eriko (嶋田)
22							
23							

- 全てレッスンはチケット予約制になります。
レッスン開始15分前よりチケットカウンターにてチケットを配布いたします。
- レッスンは変更になる場合もございます。
事前にプログラム代行のお知らせを掲示板にてご確認ください。
- レッスンの前は水分をしっかり取り、レッスン中も水分を取れるよう各自ご用意してください。

全館において必ずマスクやネックゲイター等を確実に鼻と口を覆うようにご着用ください。

月曜日 16:30~17:20 キッズダンス A
月曜日 17:30~18:20 キッズダンス B
土曜日 10:00~10:50 キッズダンス C
土曜日 11:00~11:50 キッズK-POP
土曜日 16:30~17:30 キッズキックボクシングは
お子様のみの利用となります。

24h OPEN

24h OPEN

サーフェクササイズ

サーフェクササイズの基本動作を行うビギナー向けレッスン。初めての方でも安心して行うことができ、体幹の強化をはじめとしたサーフェクササイズの基本効果を実感できます。

Uパウンド

小さなトランポリンの上で、ひたすらジャンプするエクササイズです。消費カロリーは1時間で最大900キロカロリーとも言われ、痩せる効果は大きいです。とくにヒップや下腹が引き締まる効果が期待できます。

[NEW] ナイトフローヨガ

日中頑張った体を呼吸に合わせながらゆったりと行うヨガです。前半は少し動いていくことで全身の血行を促進させ、後半はゆったりとほぐしながら疲労回復や凝りの解消を促し、心地よい眠りに向けて頭と体をリラックスさせていくことを目指します。

[NEW] アロマフローヨガ

リフレッシュ、ダイエット、リラックスなどヨガの効果をさらに高められるのが特徴です。心地よいアロマの香りで自然と呼吸を深めながら、自律神経を安定させ、リラクゼーションしながら心地良く動いています。

バレトン

バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせる新感覚のエクササイズです。

パワーストレッチ

いろいろなアイテムを取り入れた強度高めストレッチを行うクラスです。

ヴィンヤサフローヨガ（ホット）

呼吸と流れを重要視し、連続してポーズを取る運動量多めのヨガです。

ポールエクササイズ

ストレッチポールを重りや支えとして使い筋肉を鍛えたあと、筋膜リリースしていくクラスです。

ピラティス

腹部や腰背部など体の軸となる部分を、内側から鍛え体の歪みを整え姿勢改善し、アクティブに動ける体を作って行きましょう！

ファンサーキット

スタジオに描かれた各ステーションにて行うサーキットトレーニング！ FUN=楽しい！！ 楽しく鍛え効率よく脂肪燃焼が行えるプログラムです。

ストロングコーディネーション

ゴムチューブを使って女性の気になる背中、腕、下半身を音楽に合わせて鍛えていくプログラムです。 クラスの最後には短時間で一気に下腹部を鍛えます。

ストロングネイション（常温）

高強度インターバルトレーニングで音楽に合わせて動きながら心肺機能と筋力を一気に鍛えていくことができるプレコリオプログラムです。

エアロビクス

数あるスタジオプログラムの中でも、脂肪を効率よく燃焼できるプログラムとして、幅広い年齢層のお客様から根強い人気を集めています。

骨盤ストレッチ

背骨、骨盤回りを中心に全身の筋肉を調整しスタイルを整えていくプログラムです。

ハタヨガ（常温）

「ハタヨガ」とは肉体的なポーズと呼吸法に重点を置いたヨガ流派。ポーズと呼吸法で心身のバランスを整え、姿勢の改善によるスタイルアップやダイエット効果など健康的な肉体づくりに期待できます。

骨盤ヨガ（ホット）

骨盤矯正を目的としたヨガです。骨盤の前傾・後傾、左右の傾きなど骨盤のゆがみ改善が期待できます。

ダイエットヨガ（ホット）

代謝UPを目的としたバランスポーズなどを中心に、全身を使用して行うヨガです。

リラックス／リラクゼーションヨガ（ホット／ウォーム）

心を穏やかにする呼吸法と穏やかなポーズで深いリラックス感が得られるレッスンです。日頃の疲れた身体を癒す時間にぴったりのレッスンなのでお仕事帰りにもオススメです。

トータルマットワーク（ホット）

マット上で筋トレとストレッチを交互に行い、1レッスンで筋肉に必要な全ての刺激を入れていくプログラムです。

メガダンス

ラテン、HIP HOP、レゲトンなど様々なダンスが楽しめる ダンスフィットネスエクササイズです。

ズンバ

ステップや動きにこだわることなく、ラテンのリズムにのりながらパーティのような雰囲気を楽しむだけで、脂肪燃焼効果もバッチリ狙えます。音楽が繰り成すZUMBAのパワーと効果をぜひ体感してください。

ベリーダンス

ベリーダンスは英語でお腹の踊りという意味で、アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部(=BELLY)や腰を強調したダンスです。ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげます。女性が習いたいダンス第1位がベリーダンスとも言われてます。

ダスブレット（参加可能人数 5名）

ダスブレットは簡単に様々な部位を鍛えることができるドイツの玩具遊びにフィットネス 楽しんで身体を動かす 30 分のプログラムです。

B-ヒップ（参加可能人数 6名）

ヒップトレーニング専用バンドを使用して行うお尻のみに特化したトレーニングプログラムです。

TRX-PRO（参加可能人数 6名）

TRX 専門インストラクターによる体重と重力を使ったファンクショナルトレーニング。不安定な状態でバランスを保つことで、筋力や柔軟性、体幹（コア）の安定性を効率的に向上させる、大変優れたトータルボディーワークアウトです。

パワープレート STRONG（筋トレ系）30分（参加可能人数 3名）

フリーウェイトと一緒に使用する全身のワークアウトによる筋力強化を目指すクラスです。

パワープレート ZEN（ヨガ／ピラティス）30分（参加可能人数 3名）

ヨガのポーズを使った 30 分のリカバリークラス。パワープレートでのマッサージやストレッチなどを行います。

PS パワープレートサーキット 30分（参加可能人数 8名）

15分で1時間分の運動量！と言われているパワープレートを使いサーキットトレーニングを行っています。種目を変えながらトレーニングすることにより全身の筋肉を刺激します。

QS クイナックスサーキット 30分（参加可能人数 10名）

まさに大人のジャングルジム！スーパーファンクショナル（不安定な動きをするブランコのようなもの）を中心にバトルロープやステップ台など様々なパーツを使い持久力アップ筋力アップを図り全身の筋肉を使っています。

TRX（参加可能人数 6名）

TRX サスペンションを用いて行う自体重と重力を負荷として利用するトレーニングです。筋力・柔軟性・コアの安定などフィットネスのあらゆる要素を向上することができます。