## 11月からのプログラム

改定日:2025年10月19日

		月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日	
0:00	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール	スタジオ	武道場	プール
9:00	スタンカ	以坦场	ノール	スタンカ	以坦场	ノール	ポルトブラ	以坦场	ノール	スタシカ	以坦场	ノール	スタンカ	以坦场	ノール		此坦场	ノール	スタシカ	以坦场	ノール
				気功				太極拳								かんたん ヨガ					
:30				0.00			9:00~	0.00		h / + /											
				9:00~			大串	9:00~		かんたん						9:00~					
4.0100	かんたん			服部	<b> </b>		リトモス	渡邊(典)		ストレッチ						宮森		<u> </u>	初級エアロ		<b>⊢−−−</b> ┛
10:00	エアロ	【登録制】					9:55~			9:30~	【登録制】	アクアビクス	」初級□	【登録制】							
:30	9:45~	骨盤調整 ピラティス		かんたん		水中歩行	大串			渡部	フラダンス	10:00~	ステップ	ピラティス	水中歩行	バーオソル			9:45~		
	清水	10:00~		ステップ		10:20~	八中		アクアビクス	かんたん 足腰体操	初心者	栗原	10:00~	10:00~	10:20~	, , ,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			岩﨑		
11:00		小池		10:15~		木村	ダンスエアロ		10:30~	10:30~	10:00~		斉藤	工藤	鈴木	10:15~					
11.00	シェイプ30	[	かんたん	安藤	T	【登録制】	10:50~		大貫	渡部	佐藤	【登録制】			アクアビクス	リハ川		アクアビクス	初級		
100	11:00~	【登録制】	アクアビクス	【登録制】		水中 トレーニング	大串			【登録制】	【登録制】	大人・中級	歪み解消	【登録制】	11:00~			11:00~	ステップ		
:30	小池	ジェンヌヨガ	11:00~	健康づくり		11:00~	八中			健康づくり	フラダンス	11:00~	ストレッチ	24式太極拳	鈴木	7		鈴木	11:00~		
•	ボール ストレッチ	11:15~	ラナ	11:15~		木村	かんたん			11:15~	中級	木村	11:15~	11:15~		ZUMBA			岩崎		
12:00	11:45~	花愛	【登録制】	安藤			ヨガ			渡部	11:15~	【登録制】	斉藤	渡邊		11:30~		<del></del> -			
	小池	1023	アクアピクス	2 144			11:45~			1242	佐藤	大人・初心者	, 144			天河					
:30	かんたん		サーキット 12:00~		【登録制】		東				【登録制】	12:00		【登録制】		,			ZUMBA		
	ピラティス		坂井		かんたん					初級エアロ	ヨガ	木村		48式太極拳					12:15~		
13:00	12:30~				椅子ヨガ	【登録制】	かんたん		【登録制】	12:30~	12:30~	かんたん	かんたん	12:30~	【登録制】	ヨガ		†	岩﨑		
	武井				12:30~	大人・初心者	ステップ		大人・初中級	安藤	石川	アクアビクス	エアロ	渡邊	大人•中級	12:45~					
:30	- 1, 1			かんたん	飯田	13:00~	13:00~		13:00~	2 100		13:00~	13:00~		13:00~	花愛					
				かんたん ストレッチ	2,42	木村	豊島		岡村	美尻	【登録制】	田澤	斉藤		市川	102			ピラティス		
14:00		【登録制】		&姿勢改善	【登録制】	【登録制】			【登録制】	ェクササイズ 13:45~	シニア体操	【登録制】	7 1550	【登録制】	【登録制】	ボディ		<del></del> -	13:30~		
		シニア体操		13:30~	シニア体操	大人•初級	【登録制】		大人・中級	安藤	プラス	大人・初中級	【登録制】	シニア体操	大人・初級	パンプ			井上		
:30		14:00~		AYA	14:00~	14:00~	健康づくり		14:00~	<i>200</i>	13:45~	14:00~	健康づくり	14:00~	14:00~	14:00~			71-		
	ヨガ	渡部		, , , , ,	渡部	木村	14:15~		岡村	【登録制】	栗原	市川	14:15~	渡辺	木村	若木			ジャズ		
15:00	14:30~	//ХОР	<del> </del> -		// X GP	71415	豊島		169/13	K-POPダンス	***	1,5/11	安藤	//X/2	【登録制】	-0/1		<del> </del> -	ダンス		
	清水						五四			14:45~			×104		大人初中級	ボディ			14:45~		
:30	/HJV									NOYURI			15:30: 子供		15:00~	コンバット			YUKA		
4.0:00							【登録制】			110 1 0111			年少~年中		木村	15:15~			TOKA		
16:00	【登録制】	<del> </del>	<b></b>		<del> </del>	【登録制】	幼児ダンス		【登録制】	【登録制】			マルチスポーツ教室	<del> </del>	【登録制】	若木		<del></del>			
	シェイプアップ					年少~年長	15:45~		年少~年長	シェイプアップ			biima		年少~年長				ヨガ		
:30	16:00~					幼児水慣れ	10.40.4		幼児水慣れ	16:00~			16:30 子供		幼児水慣れ				16:00~		
						16:00~	「 2 ½ △□ 仕山 <b>1</b>		16:00~				年長~小3		16:00~				小池		
17:00	渡部		F-774 AT #-117	オワジテル		F-7% 07 4-17	【登録制】		F-774 AT 4-117	田澤		F-774 AT 4-117	マルチスポーツ教室		F-77-07-0-17			<u> </u>	7,17/13		┾╼╼╼┙
			【登録制】	エアロ		【登録制】	小学生 1~3年生		【登録制】			【登録制】	biima		【登録制】						
			小学生 クロール・	17:00~		小学生 クロール・	ダンス		小学生 クロール・			小学生 クロール・			小学生 クロール・				エンジョイ		<u> </u>
	【登録制】 子供		背泳ぎ	高柴		背泳ぎ	16:45~		背泳ぎ	【登録制】		背泳ぎ			背泳ぎ				ダンス		
18:00	ナ クロススポーツ		17:00~			17:00~	【登録制】		17:00~	小学生 アーバンスポーツ		17:00~		L	17:00~	l			17:15~		
	アカデミア			ダンスエアロ	第1・3週	【登録制】	小学生 4年生から		【登録制】	パルクール		【登録制】			【登録制】				NOYURI		
:30	17:30~			中級ステップ	第2・4週	小学生	ダンス		小学生 クロール・	17:30~		小学生 平泳ぎ・			小学生 平泳ぎ・						
.30				18:00~		・クロール・ 背泳ぎ	17:45~		から 背泳ぎ			バタフライ				スペシャル					
				高柴		18:00~			18:00~			18:00~			18:00~	レッスン枠					
19:00	CHOA	t		7#	T		71.10.40.4		【登録制】	1381 1 5	†		ボディ	†	【登録制】			r			
	CHOA Fit			ヨガ			ZUMBA		大人·初級	バレトン			パンプ		大人•中級						
:30	19:00~			19:00~			19:00~		(中学生可)	19:00~			19:00~		1	スペシャル					
05	IZUMI			飯田			加藤		19:00~	入江			若木		19:00~	1					
20:00		†			T				本田		† <b></b> -			† <b></b> -	本田			r			
	,	1		7	1		筋膜			バーオソル &はじめて	1		ボディ	1							
:30	メガダンス			ZUMBA			リリース			&はじめて バレエ			コンバット								
_	20:15~			20:15~			20:15~			20:15~			20:15~								
21:00	YU-R I			平林			加藤			入江			若木			Y		†			
:30		1																1			
		L	L			の程宜してま				II	J			J	l .			L	ll .		

※講師都合により変更になる場合がございます。予めご了承の程宜しくお願い申し上げます。

	エアロビクス	・ステップ	î			
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	かんたんエアロ	45•60	40	始めてエアロビクスにチャレンジする方におすすめ	*	*
	初級エアロ	60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す	*~**	**
	オリジナルエアロ	50	40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す中級向けクラス	**	***
	ダンスエアロ	45	40	インストラクターオリジナルの中上級エアロビクスクラス	*~**	**
	かんたんステップ	45 • 60	40	簡単な台の昇り降りを行い、基本動作に慣れるクラス	*	*
	初級ステップ	45•60	40	基本動作に慣れ、基礎体力向上を目指す		**
	中級ステップ 45・60 40		40	様々な動きを組み合わせた体力向上を目指す中級向けクラス	**	***
	トレーニ	ング				
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
スタ	かんたん足腰体操	30	40	やさしい強度で台の昇り降りと足腰の筋トレを行うクラス	*	*
ジオ	シェイプ	30 • 45	30	全身を引き締める筋カトレーニングを行うクラス	**	*
	美尻エクササイズの	45	30	立体的な美尻を目指すオリジナルクラス	*~ <b>*</b> *	*
	ポルドブラ��	45	40	バレエとピラティスが融合し、ゆったりとしたテンボの音楽に合わせて行うコ ンディショニングクラス	*~ <b>*</b> *	*
	バーオソルの	60	40	床に座った状態でバレエの動きを行い、骨盤周辺を集中的に、エクササイズ し、痩せやすい体作りを目指す(靴下必須)	*~**	**
	パレトンの	60	40	バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせた動きで、体幹を鍛えながら柔軟性 を向上させる	*~**	**
	筋膜リリース	60	40	筋膜を柔らかくし滑りを良くして、解きほぐす	*	*
	ボディパンプ	60	25	バーベルを使用し低負荷高回数のウエイトトレーニングを行う	*~**	**
	ボディコンバット	60	40	格闘技の動きを基にした全身トレーニング	*~**	**
	太極拳・	気功			•	
	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	太極拳分	60	40	筋力・バランス・柔軟性を養い、気のめぐりをよくする	*	*~ <b>*</b> *
	気功	60	40	中国古来の健康法で呼吸法と体操とによって体内の気と血の巡りをよくする	*	*~ <b>*</b> *

【難易度】★かんたん ★★やや難しい ★★★難しい 【強度】★低い ★★やや高い ★★★高い

- ●【登録制】以外の教室はすべてレギュラー教室となります。
- ●レギュラー教室参加には、施設利用料のほかに参加料が別途必要です。 1レッスン200円(30分クラス100円)
- ●レギュラー教室の対象は、高校生以上となります。
- ●レギュラー教室参加の際は、フロントにて整理券をお受け取りください。
- ●整理券配布は、教室開始時刻をもって終了いたします。
- ●安全上、開始後の参加はできません。この場合の返金はできません。●室内ジュースをご用意ください。◆マークのクラスはシューズ不要です。

	ヨガ・ピラ	ティス				
	レッスン名 時間			内容	強度	難易度
	かんたんヨガ� 60		60 40 ひとつひとつ丁寧にボーズをとる初心者におすすめ		*	*
	∃ガ� 60		40	呼吸法をボーズで身体と心を整えるヨガの基本となるクラス	*	*
	かんたんピラティス 6		40	初めてピラティスにチャレンジする方向け	*	*
	ピラティス <b>%</b> 45・60 40			呼吸法とともに、体のコアの深層筋を鍛え、強くしなやかな体をつくる	*~**	**
	ストレッ	チ				
	レッスン名 時間		定員	内容	強度	難易度
	ポールストレッチ�� 30		35	ストレッチボールを使用し、身体の歪みを正していく	*	*
スタ	かんたんストレッチ& 姿勢改善 <b>⑦</b>	60	40	ストレッチと姿勢改善を目指すクラス	*	*
ジオ	歪み解消ストレッチ 60		35	ストレッチボールを組み合わせ、姿勢改善を目指す	*	*~**
	骨盤ストレッチの	60	35	ストレッチボールを組み合わせ、ストレッチとトレーニングで骨盤まわりをほぐし、身体の調整を行う	*	*~**
	ダンフ	ζ				
	レッスン名 時間		定員	内容	強度	難易度
	リトモス 45		40	ヒップホップ・ラテン・ジャズなどの様々なダンスの要素が入ったシンブルでダイナ ミックなダンス系フィットネス	**	*~*
	ジャズダンス 60		40	バレエ要素を基本としたフリースタイルのダンスクラス	**	*~* <sup>1</sup>
	ZUMBA 60		40	ラテン音楽とダンスを融合させた、ダンス系フィットネスクラス	**	*~**
	メガダンス	メガダンス 60		世界の様々なダンスを集結したダンス系フィットネスクラス	**	*~* <sup>1</sup>
	CHOA CHOA Fit 60 40			K-POP要素を取り入れ「筋トレ+ダンス」を融合させたボディメイクエクササイズ	**	*~*
	エンジョイダンス	60	40	K-POPやJ-POPの振付を一回完結アレンジします.覚えてやりたい方も色々な曲にチャレンジしたい方も楽しめます	**	*~**
	•					

プール	アクアエクサ	サイズ					
	プ	レッスン名	時間	定員	内容	強度	難易度
	ĺ ル	水中歩行 30			膝や腰へ負担がなく、正しい歩き方を身につけながら全身運動を行う	*	*
		かんたんアクアビクス 45		24	音楽に合わせながら水中で行うエアロビクス運動。膝や腰に負担が少なく、はじめての 方でも安心して参加できるクラス	*~ <b>*</b> *	*
		アクアビクス	45	24	様々な動きのバリエーションを楽しみながら脂肪燃焼や心肺機能向上を目指す	*~**	**