

時間	月		水		木		金		土		日		時間
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	
10:00									2025年7月～ タイムスケジュール				10:00
15			10:15～10:25 ラジオ体操/菊池										15
30							10:15～10:45 アロマリラックス 鴻上		10:15～10:45 ストレッチ30 アーカイブレッスン		オンラインLIVEレッスン		30
45	10:30～11:15 気軽にトレーニング 高橋		10:30～11:00 踏み台シェイプ 菊池	10:30～11:00 スイミング初級 武田	10:30～11:15 ヨガ(心) 曾我	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります		10:30～11:00 バタフライ初級 武田		10:30～11:00 ストレッチ30			45
11:00													11:00
15		11:00～11:30 フィンスイミング 鈴木		11:10～11:30 ウォーク&ジョグ 武田				11:00～11:45 シェイプエアロ 鴻上	11:00～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	11:00～12:00 ヨガ(心) 曾我			15
30	ストレッチタイム 11:20～11:30		11:15～12:15										30
45	11:45～12:30 ポディパンプ45 (アーカイブレッスン)	11:30～12:00 フィン自由練習 (指導なし)	ZUMBA(ズンバ) 尾崎		11:30～12:15 さんせっと体操 鴻上	11:30～12:30 フィン自由練習 (指導なし)		12:00～12:45 オリジナル健康体操 鴻上	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります			11:30～12:30 ポディバランス 久門	12:00
15		※フィン自由練習は 当日のフィンスイミング 受講者のみ参加可											15
30													30
45	12:45～13:15 エアロフット 鴻上		12:30～13:15 ポディコンバット45 大西		12:30～13:15 ボール体操 鴻上	大人スクール 13:00～13:45 成人水泳教室 藤原(有料)	13:00～13:45 ヨガ(体) 曾我			12:15～13:15 ポディコンバット 金谷		12:45～13:30 ポディアタック45 久門	45
13:00													13:00
15													15
30	13:30～14:10 シンプリーエアロ 鴻上		13:30～14:30 ヨガ(心) 後藤		13:30～14:15 シェイプエアロ 尾崎			14:00～14:30 気軽にトレーニング 高橋		13:00～16:30 子ども スイミングスクール		13:45～14:30 ポディコンバット45 大西	14:00
45													15
15:00	14:30～15:15 シェイプエアロ/☆ 尾崎		大人スクール 14:45～15:45 レズミルズ ピラティス 大西(有料)		14:30～15:30 ポディバランス			アーカイブレッスン		(フリーコース) 13:00～14:15 4コース		アーカイブレッスン	30
15								14:45～15:30 メガダンス45		14:15～15:30 4コース		14:45～15:30 レズミルズダンス45	45
30	オンラインLIVEレッスン									15:35～16:30 4コース		大人スクール 15:45～16:45 レズミルズ ピラティス 大西(有料)	15
45	15:30～16:30 リラクゼーション ヨガ	15:30～19:00 子ども スイミングスクール		15:30～19:00 子ども スイミングスクール						※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。			30
16:00													45
15													15
30													30
45													45
17:00		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース		(フリーコース) 15:30～16:45 5コース						16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)			17:00
15										17:15～18:15 コース型教室(有料)			15
30		16:45～18:00 4コース		16:45～18:00 4コース						子どもダンス(ジュニア) 大西(美)			30
45		18:05～19:00 4コース		18:05～19:00 4コース						18:30～19:30 コース型教室(有料) 子どもダンス(上級) 大西(美)			45
18:00	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。	アーカイブレッスン	※子どもの参加人数により 異なる場合がございます。									18:00
15													15
30	18:30～19:00 ストレッチ30		18:30～19:00 ポディバランス 30(ST)					18:15～19:15 コース型教室(有料) ジュニアフットサル メインアリーナ					30
45								18:30～19:00 腸活ヨガ30					45
19:00													19:00
15													15
30	19:15～19:55 シンプリーエアロ 鴻上		19:15～20:00 ワークアウトエアロ 鴻上		19:00～19:30 首肩コリ解消ヨガ30			19:15～20:00 ボール体操 鴻上		16:00～17:00 コース型教室(有料) 子どもダンス(キッズ) 大西(美)			30
45		19:30～20:00 スイミング初級 藤原		19:30～20:00 フィンスイミング 藤原									45
20:00													20:00
15													15
30	20:15～21:00 ポディバランス45 (ST)大西		20:15～21:00 オリジナル健康体操 鴻上	20:00～20:30 フィン自由練習 (指導なし)	20:00～20:45 ZUMBA 尾崎	※このクラスは フィンスイミングの レッスンに参加済の 方に限ります		※ボール体操定員18名 20:15～20:45 基本の尻トレ 鴻上		20:00～21:00 ポディバランス			15
45								アーカイブレッスン					30
21:00	アーカイブレッスン							21:00～21:45 レズミルズダンス45					45
15													15
30	21:15～21:45 ポディアタック30		21:15～22:00 ポディパンプ45 大西										30
45													45
22:00													22:00
15													15
30													30
45													45
23:00													23:00
・ステップ台等の道具は利用後、設置してありますタオルで拭き取りをお願いいたします ・オンラインLIVEレッスン、アーカイブレッスンは途中入退場可能です。(アーカイブは録画レッスンです)													

☆☆☆2階 多目的室☆☆☆

●エアロビクスダンスプログラム

プログラム名	時間(分)	強度	クラス内容
シンプリーエアロ	40	★★	基本動作を繰り返し、体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていただくプログラムです。
シェイプエアロ	45	★★★	膝や腰への負担を抑えた動きで構成したエアロビクスに慣れてきた方向けのプログラムです。
ワークアウトエアロ	45	★★★★	ローインパクトに「走る」「跳ねる」動きを組み合わせた、エアロビクスの動きを楽しむプログラムです。

●LES MILLS(レズミルズ)プログラム

プログラム名	時間(分)	強度	クラス内容
ボディパンプ			音楽に合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、基礎代謝の向上、筋持久力の向上、全身のシェイプアップに効果的なクラスです。
ボディパンプ45	45	★★★★	ボディパンプの45分クラスです。8曲で構成され、大筋群及び肩やお尻も鍛えます。
ボディパンプ	60	★★★★	ボディパンプの60分クラスです。10曲で構成され、大筋群及び肩やお尻も鍛えます。
ボディコンバット			エネルギッシュな音楽に格闘技の動作を振り付けた、シェイプアップやストレス解消に効果的なクラスです。
ボディコンバット45	45	★★★★	ボディコンバットの45分クラスです。8曲で構成され、30分クラスに慣れてきた方にお勧めのクラスです。
ボディバランス			太極拳・ヨガ・ピラティスをベースに、呼吸法を取り入れた心と身体の調和を図るクラスです。
ボディバランス45 (ST)	45	★★	ヨガやピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力の向上を高めます。※STはストレングスの省略です。
ボディバランス	60	★★	股関節まわり、背骨回りのストレッチで身体を伸ばし、可動性を高めながらヨガ、ピラティス、バレエをもとにした動きで筋持久力、調整力を高めます
ボディアタック			エアロビクス本来のダイナミックな楽しさを追及した、シンプルでパワフルな動きで、シェイプアップ、心肺機能向上に効果的なクラスです。
ボディアタック45	45	★★★★	ボディアタックの45分クラスです。8曲で構成され、エアロビクス経験者や、体力のある方にお勧めのクラスです。

●ダンスプログラム

プログラム名	時間(分)	強度	クラス内容
ZUMBA	45・60	★★★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。心肺機能の向上や、脂肪燃焼に効果的です。
メガダンス45	45	★★★	ラテンダンスやヒップポップ、レゲトンなど様々な種類のダンスが楽しめますこのレッスンはアーカイブレッスンとなります。
レズミルズダンス45	45	★★★	世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けた音楽と動きを楽しめます。(このクラスはアーカイブレッスンとなります)

※月曜11:20～のストレッチタイムは、スタジオ内でお客様が自由にストレッチを行って頂ける時間です。
(インストラクターはつきません)
利用の際は次の点をお守りください。

- ・スタジオ内で使用できる物はストレッチマット(ご自身のヨガマット可)のみとなります。
- ・ストレッチマット以外の用具はご利用いただけません。

☆☆☆2階 多目的室☆☆☆

●カルチャープログラム

プログラム名	時間(分)	強度	クラス内容
ヨガ(心)	45・60	★	ヨガのいろいろなポーズで心と身体のバランスを整えます。
ヨガ(体)	45	★★	一般的なヨガに筋カトレーニング的要素を強化したインナーマッスルを鍛えるプログラムです。
さんせつと体操	45	★★	簡単で、自分のタイミングで休んでも大丈夫なエクササイズを3セット行う膝痛予防、肩こり解消、腰痛改善等ができるクラスです
アロマリラックス	45	★	アロマテラピーとストレッチングを用い身体の緊張を解き、心身共にリラックスします。
エアロフット	30	★	体と心が喜ぶような、自然体で心地よい身体作りを目指す『体調改善運動』です。
踏み台シェイプ	30	★★★★	簡単な踏み台昇降運動と音楽をミックス。体力づくりに効果的です。
オリジナル健康体操	45	★	マットの上でのストレッチや様々な道具を使用し、姿勢改善や体のバランスを整えます。 ※ストレッチポールを使用します。マシンジムカウンターにて貸出有り(限定5名様)初参加の方が優先です。
ボール体操	45	★★	大きなボールを使い、バランスを取りながら姿勢の歪みを矯正してしていきます。
気軽にトレーニング	30・45	★	有酸素運動と筋トレを組み合わせ、脂肪燃焼させるクラスです
基本の尻トレ	30	★	ロールカーテンを降ろし、集中出来る環境で、エクササイズを行うクラス 尻トレに効果が出る様に筋バランス整え、調子の違いに気づけます

●オンラインLIVEレッスン・アーカイブレッスン

リラクゼーションヨガ30	60	★★	ゆっくりとしたヨガの動きで身体の調子を整えていくクラス
美姿勢エクササイズ30	30	★	姿勢改善に導くクラス
首肩こり解消ヨガ30	30	★	ヨガのポーズで血流を改善し、首肩こりの解消の効果を目的としたクラス
腸活ヨガ30	30	★	腸の動きをよくするヨガのクラス
ストレッチ30	30	★	ストレッチを行い、カラダの柔軟性を高め、心身ともにリラックスしたい方におススメ

☆☆☆1階 プール☆☆☆

●泳法習得クラス

プログラム名	時間(分)	強度	クラス内容
スイミング初級	30	★★	クロール、背泳ぎを習得するクラスです。 初めての方でも安心してご参加いただけます。
バタフライ初級	30	★★	バタフライを習得するクラスです クロールを泳げる方のご参加をお願いします。
フィンスイミング	30	★★	フィンを使い、楽しく泳法トレーニングを行います。(貸出し有り)
フィン自由練習	30		当日のフィンスイミングレッスン受講者の参加できるクラスです。 フィンを使って自由に泳ぐ事が出来ます。

●アクアプログラム

ウォーク&ジョグ	20	★★	水中で、膝や腰への負担を軽くし、ゆっくり歩いたり軽く走ったりするクラスです。久しぶりに運動する方や、運動不足を感じている方にもお勧めです
----------	----	----	--

※月曜14:30～のシェイプエアロ/☆は、月曜21:15～のシェイプエアロと比較し、少し難度が高くなっております。