

| | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | |
|-------|----------------------------------|-------|--|-------|---|-------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------|
| | 第一スタジオ | 室内プール | 第一スタジオ | 室内プール | 第一スタジオ | 室内プール | 第一スタジオ | 室内プール | 第一スタジオ | 室内プール |
| 10:00 | | | | | | | | | | |
| 11:00 | | | 10:15 ~ 11:00 ヨガ ＜山浦＞ | | 10:15 ~ 11:00 太極拳 ＜席＞ | | 10:15 ~ 11:00 ピラティス ＜中野＞ | | 10:15 ~ 11:00 リフレッシュエク ササイズ KAZE ＜山浦＞ | |
| 12:00 | 11:30 ~ 12:00 健康体操 ＜鈴木＞ | | 11:20 ~ 12:00 リフレッシュエク ササイズ KAZE ＜山浦＞ | | 11:15 ~ 11:45 エイジレスストレッチ ＜高橋＞ | | 11:20 ~ 12:00 バレトン ＜武田＞ | | 11:20 ~ 12:00 ピラティス ＜関山＞ | |
| 13:00 | 12:20 ~ 12:50 やさしいエアロ ＜鈴木＞ | | 12:30 ~ 13:15 エアロ初級 ＜中野＞ | | 12:30 ~ 13:00 やさしいエアロ ＜鈴木＞ | | 12:15 ~ 13:00 ボディコンバット ＜南＞ | | 12:20 ~ 13:00 ストレッチヨガ ＜関山＞ | 12:30 ~ 13:00 アクアピクス ＜中野＞ |
| 14:00 | 13:15 ~ 14:00 バレトン ＜高橋＞ | | | | 13:15 ~ 14:00 機能改善体操 ＜鈴木＞ | | 13:15 ~ 14:00 脂肪燃焼エアロ ＜栗林＞ | 13:15 ~ 13:45 アクアウォーキング ＜南＞ | 13:20 ~ 14:00 筋トレサーキット ＜高澤＞ | |
| 15:00 | 14:15 ~ 15:00 ピラティス ＜高橋＞ | | 14:15 ~ 15:00 らくらく体操 ＜小宮山＞ | | 14:30 ~ 15:00 エアロ初級 30 ＜栗林＞ | | 14:15 ~ 15:00 体幹トレーニング ＜栗林＞ | | 14:20 ~ 15:00 ヨガ ＜小宮山＞ | |
| 16:00 | | | 15:20 ~ 16:00 フット コンディショニング ＜南＞ | | 15:15 ~ 16:00 ボディ コンディショニング ＜栗林＞ | | 15:20 ~ 16:00 ルーシーダットン ＜関山＞ | | 15:20 ~ 16:00 らくらく体操 ＜小宮山＞ | |

■スタジオプログラム

ヨガ・ピラティス

| | |
|----------|--|
| ヨガ | 静かな時間の中で心と体のバランスを整えながら、本来持つ免疫力と自然治癒力を高めていきましょう。 |
| ピラティス | 深い呼吸で基礎代謝を向上させましょう。身体の内側にある深層筋にはたらきかけるマットエクササイズです。 |
| ストレッチヨガ | ストレッチや簡単なヨガのポーズを行い、心地よい呼吸をしながらやさしく身体をほぐしていきます。 |
| ルーシーダットン | こわばった身体や筋肉を、自分の身体を使ってほぐしたり緩めたりするタイ発祥の健康法を行います。 |

エアロビクス・脂肪燃焼系

| | |
|----------|---|
| やさしいエアロ | 初めての方、体力に自信のない方でも安心して参加できるクラスです。 |
| エアロ初級 | 初めての方でも大丈夫！楽しく動いて気持ち良く汗をかきましょう。 |
| エアロ初級 30 | シンプルな動作で全身を使い気持ちよく汗を流すことができます。体力に自信のない方でも参加できるクラスです。 |
| 脂肪燃焼エアロ | 呼吸を意識しながら効率良く脂肪をエネルギーに変えていきます。楽しみながら身体を動かせるクラスです。 |
| バレトン | バレエ・フィットネス・ヨガを融合させたプログラム。脂肪燃焼、筋力向上効果があり、初心者でも簡単に参加できます。 |
| 筋トレサーキット | 自分の体力に合わせて負荷をかけながら行えるシンプルな筋力トレーニングです。 |

Les Mills プログラム (レズミルズ・インターナショナルが考案し、世界中に発信されているプログラム)

| | |
|----------|---|
| ボディコンバット | パンチ・キックなど多彩な格闘技のアクションを取り入れたプログラムです。楽しく強く身体を動かしましょう。 |
|----------|---|

ストレッチ・トレーニング

| | |
|-------------------|---|
| 健康体操 | マットの上でボールを使い、全身のストレッチや、筋肉をしなやかに整える体操をしていきましょう。 |
| らくらく体操 | 肩・首・背中・腰・膝周辺の痛みを軽減させることを目的としたストレッチと軽運動を行い、軽快に動ける身体を目指します。 |
| 機能改善体操 | 呼吸に合わせて動いていく全身のストレッチ、筋肉を整える体操です。 |
| エイジレスストレッチ | 美しい姿勢を保ち、緩やかな呼吸でアンチエイジングに効果的なストレッチを行います。 |
| 体幹トレーニング | 体軸に沿った深部の筋肉を鍛え、美しい姿勢や怪我をしにくい身体作りを目指します。シェイプアップにも効果的です。 |
| ボディコンディショニング | 筋力、柔軟性の偏りを改善するエクササイズとストレッチを行います。バランスの取れた身体を目指してみましょ。 |
| フットコンディショニング | 足裏・指をしっかり動かし、疲れの軽減やパフォーマンスアップにも効果的な、脚からカラダを整えるクラスです。 |
| リフレッシュエクササイズ KAZE | 理学療法士監修のもと作られた筋膜体操と、ファンクショナルトレーニングを組み合わせるエクササイズです。 |

太極拳

| | |
|-----|---|
| 太極拳 | 太極拳の基本的な歩法、手法、身法などを行います。どなたでも楽しく参加できるプログラムです。 |
|-----|---|

■プールプログラム

| | |
|-----------|--|
| アクアウォーキング | 足腰に負担のかかりにくい水中で、浮力や抵抗を利用して歩いてみましょう。 |
| アクアビクス | 音楽に合わせて、水の浮力や抵抗を利用して運動しましょう。泳げない方も楽しめます。 |