

	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED) 休館日	木 (THU)			金 (FRI)			土 (SAT)			日 (SUN)			
	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール		スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	スタジオ1	スタジオ2	プール	
10	9:50~ はじめて ポール 村上	9:50~ ソフト カローパーナ 早川		9:50~ ヨガ 林				9:50~ 自強術 松本	9:50~ 練功 富田(恵)		10:00~ ヨガ 関	10:00~ ステップ45 田中(陽)	10:15~ はじめてアクア 吉田(麻)	10:00~ ヨガ 岡田	9:50~ ステップスタート 中橋		9:50~ 機能改善 & パワーヨガ 大野	9:50~ ストリートダンス 坂井(裕)		
11	10:45~ レギュラー 早川	10:45~ フラダンス 西川	10:30~ はじめてアクアミ 太田	11:00~ ソフト カローパーナ 吉田(麻)	10:55~ はじめて 社交ダンス 岩佐	11:30~ アクアピクス 吉井		11:00~ ステップ60 富田(恵)	11:00~ リラックスヨガ 清水	11:15~ 水泳教室	11:10~ マーシャル アーツ 吉田(麻)	10:55~ ピラテス教室 原禎	11:30~ アクア ウォーキング	11:15~ ソフトステップ 浅貝	11:25~ ピギナー 岡田	11:00~ アクアシェイプ 中川	10:45~ ソフトステップ 蔵柗	11:00~ はじめてエアロ 四方	10:45~ 腰痛改善 トレーニング	
12	11:55~ ピギナー 大澤	11:55~ ステップ45 水本	12:00~ ワンコイン レッスン (有料)	12:00~ ソフトステップ 伊庭	12:05~ ラテンエアロ 中畑	12:30~ フィン&ミット (有料)		12:15~ マッスル メイキング 村上	12:10~ ストリートダンス 西田	12:30~ 入門スイミング	12:10~ マッスル バーナー 原禎	12:10~ 美容パレエ 新国	12:15~ 初級スイミング 45	12:15~ オリジナル 中川	12:20~ はじめて ストリートダンス 上坂		12:40~ マッスル メイキング 高橋	12:40~ スピニング 森村	13:00~ アクアピクス45 小原	
13	12:50~ 身体調整 ストレッチ 井口	12:55~ はじめて スピニング 吉田(梯)	13:00~ 初級スイミング 45 吉田(梯)	13:00~ マイアミダンス 伊東	13:00~ ポール de ピラテス 岸田	13:15~ アクアマ マーシャル 吉田(麻)		13:15~ マッスル バーナー 早川	13:20~ フラダンス 西川	13:15~ アクアヨガ 小原	13:20~ ステップ45 浅貝	13:20~ ヨガ 松本	13:10~ 月替わり 45	13:15~ マッスル バーナー 森本	13:15~ メリハリ BODY 中川	13:15~ 腰痛改善 トレーニング	13:40~ ステップスタート 蔵柗	14:00~ ステップ 富田(恵)	14:15~ 初級スイミング 45 吉田(梯)	
14	13:50~ マッスル メイキング 中橋	13:40~ はじめてエアロ	14:00~ アクアピクス 村上	14:00~ レギュラー 富田(大)	14:10~ フラ & フットセラピー 坂井(範)	14:40~ 腰痛改善 トレーニング		14:25~ ポール de ピラテス 井口	14:35~ ピギナー 吉田(麻)	14:35~ ハイドロ トゥーン エクササイズ	14:15~ マッスル バーナー 富田(恵)	14:35~ ソフト カローパーナ 伊庭	14:15~ アクアピクス 吉田(麻)	14:30~ ロー&ハイ 富田(大)	14:10~ ソフト カローパーナ 川村	14:45~ アクアピクス45 新野	14:40~ ヨガ 小原	15:10~ 中級スイミング30 吉田(梯)	14:15~ 初級スイミング 45 吉田(梯)	
15	14:50~ ステップスタート 中橋	14:20~ ヨガ 福島	14:45~ 中級スイミング 45 羽谷	15:15~ ステップ45 桑畑	15:15~ ヨガ教室 田中(三)	(有料)		15:40~ ステップスタート 吉田(麻)	15:30~ ヨガ 小原	15:15~ スイムスキル 中川 (有料)	15:25~ メリハリ BODY 中川	15:35~ 健美操 富田(恵)	15:00~ パーソナル (有料)	15:45~ ステップ60 桑畑	16:00~ ジャイロキネシス 新野	15:50~ ソフト カローパーナ 伊庭 (有料)	16:50~ ロー&ハイ 田中(万)			
16	15:30~ ZUMBA 角田	15:30~ 棒気功&太極拳 寺岡	15:40~ グルーパーソナル 羽谷 (有料)																	
17																				
18	18:15~ ステップ45 蔵柗	18:15~ はじめて フラダンス 岡本		18:15~ ヨガ 小原	18:15~ マットピラテス 林			18:15~ マッスル バーナー 早川	18:15~ ステップ45 東山		18:15~ マイアミダンス 伊東	18:15~ フット エクササイズ 大倉		17:00~ ヨガ 田中(三)						
19	19:10~ ロー&ハイ 森本	19:15~ ZUMBA 野口	19:30~ アクアピクス30 叶夢	19:10~ ステップ60 桑畑	19:10~ カロー パーナ 富田(恵)	19:30~ アクアピクス 川脇		19:15~ ファット バーナ 東山	19:10~ ファンキー ジャズ 竹野	19:30~ アクアマ マーシャル 村田	19:10~ ファット バーナ 長瀬	19:10~ パワー ヨガ 関	19:30~ アクアピクス 吉井							
20	20:20~ ステップスタート	20:15~ スピニング 森村	20:10~ 初級スイミング 45 叶夢	20:20~ ボクシング ミックス 中川	20:20~ ヨガ教室 田中(三)	21:00~ (有料) パーソナル 川脇		20:15~ オリジナル 森本	20:05~ ヨガ 大澤	20:10~ 月替わり 30	20:05~ マーシャル アーツ 村田	20:10~ ソフト ステップ 長瀬	20:10~ スイム トレーニング 60							
21	21:00~ マッスル メイキング 森村	21:00~ ストリート ダンス KIKO	21:00~ (有料) パーソナル 叶夢						21:00~ ストリート ダンス 坂井(裕)		21:00~ マッスル メイキング 村田	21:10~ スピニング 高橋								

【祝日スケジュールについて】
祝日は特別スケジュールとなります。内容は館内掲示板、ホームページにてお知らせいたします。

【お願い】
《定員制の教室について》
スタジオ教室は、教室開始時間の90分前から、
プール教室は、教室開始時間の60分前から、予約を受付します。
必ずご本人様のご署名ください。

《教室へのご参加について》
スタジオ・プールの教室は、ウォーミングアップから徐々に強度を上げるため、教室開始後の
途中入場は心臓、筋肉等に負担をかけます。
教室開始後10分以降のご入場はご遠慮ください。

※教室内容や、スケジュールは都合により変更する場合がございます。
変更があった場合は、当クラブホームページでご覧になれます。
(P C) <http://www.terra-fitness.com>
(携帯) <http://www.terra-fitness.com/i.html>



【各種教室のご案内】

★(強度) : 運動のきつさを表しています。
 ★(難易度) : 運動の難しさを表しています。
 ★の数が多ければレベルが高くなります。
 ご自身の目的・体力に合わせてクラスをお選びください。

☎…予約が必要なクラス (スタジオ教室…開始90分前よりフロントで受付
 プール教室…開始60分前よりプールカウンターで受付)
 ☎…事前にフロントで、申込みが必要なクラス

2012.10～2013.3

スタジオ STUDIO

◎脂肪燃焼クラス【有酸素運動のみのクラスです。おもにカロリー消費させるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめてエアロ	30分	★★	★	音楽に合わせてウォーキングを行うエアロビクス入門クラスです。体力に自信のない方でも安心です。
ソフトカロリーバーナー	45分	★★	★★	ウォーキングを中心に、心地よく汗がかけられるクラスです。
ファットバーナー	45分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトをMIXした、脂肪燃焼を目的としたクラスです。
カロリーバーナー	45・60分	★★★★	★★★★	ローインパクトの動きで、爆発的な汗をかきカロリー消費をしたい方の為のクラスです。
ロー&ハイ	60分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトのMIXで心肺機能の向上を目指したクラスです。
ラテンエアロ	45分	★★★★	★★	情熱的なラテンのリズムに合わせて、陽気に踊るクラスです。
ボクシングミックス	60分	★★★★	★★	格闘技の動きと筋力トレーニングをミックスしたクラスです。ウエストシェイプ等、脂肪燃焼に絶大な効果が期待できます。
マーシャルアーツ	45分	★★★★	★★	格闘技の動きとフィットネスを融合させた安全で楽しいクラスです。有酸素と筋力トレーニングで脂肪燃焼が期待できるクラスです。
マイアミダンス	45分	★~★★	★★	本場マイアミ仕込みの脂肪燃焼系オリジナルエクササイズ。情熱的なレグンも取り入れたクラスです。
ZUMBA	45分	★~★★	★★	ウエスト周囲の筋肉を動かすことにより、引き締まったボディラインを作ります。

◎ノーマルエアロビクスクラス【有酸素運動と筋コンディショニングをバランスよく行う、トータルのエクササイズのクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ピギーナ	45分	★★★	★★	簡単なエアロビクスと筋肉の強化運動を取り入れた初心者向けのクラスです。
レギュラー	60分	★★★★	★★★★	ローインパクトとハイインパクトのMIXと筋コンディショニングを行うクラスです。

◎ステップクラス【ステップ台を使ったエクササイズで、シンプルな動きでも運動強度の高いクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ステップスタート	☎ 30・45分	★★	★★	初めてステップに挑戦する方のクラスです。ステップの基礎の動きを習得し、体力の向上を目指します。
ソフトステップ	☎ 45分	★★★	★★★★	ステップのコンビネーションを少しずつ増やし、より多くの脂肪燃焼と体力づくりを目的としたクラスです。
ステップ45・60	☎ 45・60分	★★★★	★★★★	楽しく多彩なステップワークを行います。ステップエクササイズに慣れた方を対象としたクラスです。
ステップ(有料)	☎ 75分			ステップを追求したい方、スキルアップをしたい方のクラスです。

◎セルフコンディショニングクラス【緩やかな動きで歪みのない美しいプロポーションを作るクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ヨガ	☎ 45・60分		★	ヨガのゆとりとした呼吸法とポーズで血行を促進し、筋肉疲労・骨格の歪みを整えるクラスです。
リラククスヨガ	☎ 60分	★~★★	★	ストレッチ効果の高いヨガのポーズを多く取り入れ、リフレッシュ&リラククスを目的としたクラスです。
パワーヨガ	☎ 45分	★★	★	ダイナミックな動きにより身体の歪みを整え、またウエスト・ヒップの引き締めを目的としたクラスです。
機能改善&パワーヨガ	☎ 45分	★★	★★	ヨガのポーズを通して身体の癖に気づき、ストレスのかからない身体作りを目指すクラスです。
マットピラテス	☎ 45分	★~★★	★	歪んだ身体を直す手段として、正しい姿勢を学びながら自分自身で身体の調整を行うクラスです。
ボールdeピラテス	☎ 60分	★~★★	★	ボールを使用することで動きをスムーズに行えるようにサポートし、よりピラテスの効果が期待できるクラスです。
フラ&フットセラピー	☎ 55分	★	★	フランダースに足からの健康管理法フットセラピー(足療術)を取り入れたクラスです。
ジャイロキネシス	☎ 60分		★	NY発のヨガタイプエクササイズです。曲線的な動きを取り入れ、骨格や筋肉のバランスを整えます。代謝アップやウエスト引き締めの効果が期待できるクラスです。
自彊術	☎ 60分		★	日本で初めて考えられた全身性をもつ治療効果のある健康体操のクラスです。
身体調整ストレッチ	☎ 45分		★	身体を柔らかく動かすために、関節周辺のストレッチを重点的に取り、怪我をしにくい身体作りを目指すクラスです。
フットエクササイズ	☎ 45分		★	専用の器具を使って、心地よい刺激を足に与えながら、筋肉や骨を本来の位置へ整えることを目的としたクラスです。
ヨガ教室(有料)	☎ 60分			ヨガをもっと追求したい方、一つ一つのポーズを完璧にマスターしたい方の為のクラスです。
ピラテス教室(有料)	☎ 60分			少人数制で行い、受講者の体力に合わせたエクササイズを的確にサポート、指導するクラスです。

◎ダンス系クラス【リズムに合わせてダンスが楽しめるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめて社交ダンス	☎ 60分	★★	★★	楽しみながら社交ダンスの基礎の動きを習得するクラスです。
はじめてフラダンス	☎ 45分	★★	★	はじめてフラダンスをされる方におススメのクラスです。
フラダンス	☎ 60分	★★	★★	ハワイアンミュージックに合わせてレンドーションを使い、腰周りの筋肉をたくさん使いながら踊るクラスです。
はじめてストリートダンス	45分	★★	★	これからダンスをはじめたい方コンスタンスの、ダンスの基礎の動きを習得するクラスです。
ストリートダンス	45・60分	★★	★★★★	ダンスの要素をふんだんに取り入れ、遊び感覚で楽しみながら身体を動かすクラスです。
ファンキージャズ	45分	★★★	★★	軽快な動きで、最新の振り付けをかわらぬクラスです。

◎調整運動クラス【心地よい動きや、ツボの刺激などにより、コンディショニングを整えるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
健美操	☎ 60分	★★	★	ゆとりとした動きと7つの呼吸法により、身体のバランスを整え、心身をリラックスさせる健康体操のクラスです。
はじめてボール	☎ 45分	★★	★	エクササイズボールを使い、持久力運動や、ストレッチを行うクラスです。
美容バレエ	☎ 60分	★★	★★	バレエの動きを通して、身体を美しく見せることを習得するクラスです。

◎バイク系クラス【スピニングバイクを使ったエクササイズで、運動強度の高いクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
はじめてスピニング	☎ 30分	★~★★	★★	バイクに乗る姿勢やテクニックを習得するクラスです。
スピニング	☎ 30・45分	★~★★	★★	景色をイメージしながら、楽しくバイクをこぎ、爽快な汗をかき、シェイプアップ効果が期待できるクラスです。

◎コンディショニングクラス【ボールなどの器具を利用し、筋力トレーニングを行い、身体を引きしめるクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
マッスルメイキング	☎ 30・45分	★~★★	★	リズムに合わせて楽しくバーベルエクササイズを行い、筋力向上・代謝向上を図り、太りにくい身体をつくるクラスです。
シェイプアップ	☎ 45分	★~★★	★	ダンベル・チューブ等を使って、美しい身体作り・太りにくい身体作りを目指すクラスです。
メリハリBODY	☎ 45・60分	★★	★★	テレビチューブ等を使って、コンディショニングや、ストレッチを行い、メリハリのある身体作りを目的としたクラスです。

◎リラクゼーション系クラス【呼吸法・ストレッチ等により心身をリラックスさせ、効果的にストレスを解消していくクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
棒気功&太極拳	☎ 45分		★	太極拳に棒を使ったストレッチ体操を組み合わせて、呼吸法や動功(ゆつりとした動き)を取り入れた精神的・身体的にリラックスさせるクラスです。
練功	60分		★	身体鍛錬法の一つで、身体を鍛え、体質を強めることを目的としたクラスです。

◎オリジナル(45・60分)

※詳細は館内掲示板にて告知します。

プール POOL

◎筋コンディショニングクラス【水中歩行・筋力トレーニングを中心としたトレーニングのクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
アクアウォーキング	30分	★	流水プールを使用して、正しい水中ウォーキングの種類と、方法を紹介するクラスです。
ハイドロトンエクササイズ	☎ 30分	★~★★	専用器具を使って、水の抵抗を効率よく利用し、筋力の向上を目的としたクラスです。

◎泳力向上クラス【泳力の向上を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
入門スイミング	30分	★	水慣れから、けひ、バタ足までを習得するクラスです。
初級スイミング	45分	★	これから各泳法を習得したい方を対象に、基礎から25m完泳を目指すクラスです。 ※泳法月替わり
中級スイミング	30・45分	★★	各泳法をきれいなフォームで泳ぐことを目指し、泳力向上を目的としたクラスです。 ※泳法月替わり
フィン&ミット	30分	★★★	フィン(足ひれ)とミット(手袋)を使って、楽しく泳ぐことを目的としたクラスです。
スイムエクササイズ	45分	★★★	クロールを中心にパラエティに富んだメニューを泳ぐクラスです。
スイムトレーニング	60分	★★★	スイムエクササイズのマスタークラスです。各泳法を取り入れ、ドリルやインターバルメニューを泳ぐクラスです。

◎機能改善クラス【水中歩行を中心にストレッチ等を行い、腰痛改善・予防を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
腰痛改善トレーニング	30分	★	水の特性を利用した水中エクササイズで、腰痛改善・予防を目的としたクラスです。

◎アクアビクスクラス【音楽に合わせてエクササイズを行い、全身持久力の向上を目的としたクラスです。】

クラス名	時間	強度	内 容
はじめてアクア	30分	★	音楽に合わせて簡単な全身運動と、ストレッチ運動を組み合わせたクラスです。
はじめてアクアミット	30分	★	はじめての方を対象に、ミット(手袋)を使い、水の抵抗を効果的に利用したエクササイズのクラスです。
アクアビクス	30分	★★★	音楽に合わせて身体を動かし、全身持久力の向上を目的としたクラスです。
アクアマックス	30・45分	★★★	ビート板等のツールを使い、水の中で楽しくトレーニングを行うクラスです。
アクアマーシャル	30分	★★★	アクアビクスに、格闘技の動きを取り入れ、体幹をしっかり使って動くクラスです。
アクアヨガ	30分	★★★	音楽に合わせて身体を動かし、ヨガのバランスのポーズを取り入れることにより「心と身体の調整」をするクラスです。
アクアシェイプ	45分	★★★	メリハリのある美しい身体づくりを目指すクラスです。

◎有料クラス【各泳法の習得を目的としたクラスです。】 ※詳細は館内掲示板にて告知します。

クラス名	時間	強度	内 容
水泳教室(有料)	☎ 60分		定員制で各泳法の習得を目指すクラスです。
ワンコインレッスン(有料)	☎ 45分		1ヵ月ごとにテーマを決めて、さらなる泳力向上を目指すクラスです。
スイムスキル(有料)	☎ 45分		少人数制で、泳法のレベルアップや、スキルアップを目的としたクラスです。
パーソナル(有料)	☎ 20・25分		泳法指導や、ストレッチ、機能改善を目的とした方を対象とした、マンツーマンで指導するクラスです。
グループパーソナル(有料)	☎ 30分		1名~3名までのグループで泳法指導を行うクラスです。

◎月替わり(30・45分)

※詳細は館内掲示板にて告知します。