



	月 (MON)			火 (TUE)			水 (WED)	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 カローパーナー 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	9:55~ ステップ45 田中(陽)	10:15~ はじめてアクア 吉田	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~ はじめてアクアミックス 太田	11:00~ ソフト カローパーナー 吉田	10:55~ はじめて 社交ダンス 岩佐	11:15~ 腰痛改善 トレーニング		11:00~ ステップ60 富田(恵)	11:00~ リラックスヨガ 林	11:15~ 水泳教室	11:10~ マーシャル アーツ 吉田	10:50~ ピラテス教室 原横	11:30~ アクア ウォーキング	11:15~ ソフトステップ 浅貝	11:25~ ビギナー 岡田	11:00~ アクア シェイプ 中川	10:45~ ソフトステップ 蔵樹	11:00~ はじめてエアロ トレーニング	10:45~ 腰痛改善 トレーニング	
12	11:55~ ビギナー 大澤	11:55~ ソフトステップ 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	11:55~ ハイドロトン エクササイズ		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	12:05~ カロー パーナー 原横	12:05~ 美容パレエ 新国	12:15~ フィン&ミット 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~ ZUMBA 小原	11:40~ マーシャル アーツ 高橋			
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	13:00~ 初級スイミング 45 須佐美	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~ アクアマーシャル 吉田		13:15~ カロー パーナー 早川	13:25~ フラダンス 西川	13:15~ アクアヨガ 小原	13:15~ ステップ45 浅貝	13:20~ ヨガ 松本	13:10~ 初級スイミング 45	13:15~ カロー パーナー 森本	13:15~ メリハリ BODY 中川	13:30~ 腰痛改善 トレーニング	13:40~ ステップスタート 蔵樹	14:00~ ステップ 富田(恵)	13:00~ アクア ミックス 45 小原	
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 須佐美	14:00~ レギュラー 富田(大)	14:10~ フラ & フットセラピー 坂井(範)	14:00~ 水泳教室		14:25~ ポール de ピラテス 井口	14:35~ ビギナー 吉田	14:40~ スイム エクササイズ	14:15~ カロー パーナー 富田(恵)	14:35~ ソフト カローパーナー 伊庭	14:15~ アクアピクス 吉田	14:30~ ロー&ハイ 富田(大)	14:15~ ソフト カローパーナー 四方	14:10~ NEW オリジナル スイム	14:40~ ヨガ 小原	14:00~ ステップ 富田(恵)	14:15~ 初級スイミング 45	
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	15:30~ ヨガ 小原		15:25~ メリハリ BODY 中川	15:35~ 健美操 富田(恵)	15:00~ パーソナル	15:10~ シェイプ アップ 森本	15:00~ アクア ミックス 45 新野	15:50~ ステップ 富田(恵)	15:25~ ステップ 富田(恵)	15:10~ NEW オリジナル スイム		
16	15:30~ ZUMBA 角田	15:30~ 太極拳&棒気功 寺岡	15:40~ グループパーソナル 羽谷 (有料)											15:45~ ステップ60 桑畑	16:15~ ジャイロ キネシス 新野	15:50~ ステップ 伊庭	16:50~ ロー&ハイ 田中(万)			
17																				
18																				
19	18:15~ ステップ45 蔵樹	18:15~ フラダンス 岡本		18:15~ ヨガ 小原	18:15~ カロー パーナー 富田(恵)			18:15~ カロー パーナー 早川	18:15~ ステップ45 東山		18:10~ マイアミダンス 伊東	18:15~ フット エクササイズ 大倉		18:15~ ステップ 桑畑						
20	19:10~ ロー&ハイ 森本	19:10~ ZUMBA 米田	19:30~ アクアミックス30 叶夢	19:10~ ステップ60 桑畑	19:25~ メリハリ BODY 中川	19:30~ アクアマーシャル 川脇		19:15~ ファット パーナー 東山	19:10~ ファンキー ジャズ 竹野	19:30~ アクアマーシャル 村田	19:05~ ファット パーナー 長瀬	19:10~ パワーヨガ 関	19:15~ アクアピクス 吉井							
21	20:20~ ステップスタート	20:05~ 体幹EX 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)	(有料)		20:10~ NEW ダンササイズ 森本	20:05~ ヨガ 大澤	20:10~ 月替わり	20:00~ ソフトステップ 長瀬	20:05~ マーシャル アーツ 村田	20:10~ スイム トレーニング 45							
	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			(有料) パーソナル 川脇			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	21:05~ スピニング 高橋								

NEW ...初心者の方でも安心してご参加いただける教室です。  
 NEW ...新登場の教室です。

**【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。**

# 【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。  
 ★の数が多ほど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

2013.04～2013.09

## 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、心地よい汗をかけるクラスです。
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。

### ◎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、トータル的なエクササイズクラスのクラスです。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ビギナー	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)	60・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【穏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		★	ヨガのゆっく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癒い気づき、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	★	★	フランスに足からの健康管理法フットセラピー(足操縦)を取り入れたクラスです。
ジャロキネシス	60分		★	NY発のヨガタイプのエクササイズです。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効果も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		★	身体をしっかりと動かすために、関節周辺のストレッチを重点的に行い、怪我をしにくい身体づく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て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。
フラダンス	45・60分	★★	★★	ハワイアンミュージックに合わせてハートモーションを使い、腰周りの筋肉をたくさん使いつつ踊るクラスです。
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、コアソムの、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、最新の振り付けやカッコ良く踊るクラスです。
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ることを目指すクラスです。
NEW ダンササイズ	60分	★～★★	★★	楽しい振り付けで、下半身・ウエスト・ヒップを動かし、魅力的なボディラインを作ることに最適な、ダンスエクササイズクラスです。

### ◎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	★★	★	ゆっくりとした動きと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、楽しいバイクをこぎ、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	★★	★★	チビボール・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。
NEW 体幹EX	40分	★～★★	★	マットトレーニングを中心に、体幹部分の強化エクササイズクラスです。姿勢改善やウエストシェイプに効果的です。

### ◎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(ゆつくりとした動き)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、けのび、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	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・45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	45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トレーニングメニューを泳ぐクラスです。
NEW オリジナルスイム	30分	★～★★	泳力向上を目的としたクラスです。 ※内容月替わり

### ◎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。
アクアマリシャル	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。
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分)

※詳細は館内掲示板にて告知します。