



	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 ボール 村上	9:50~ ソフト カロリーバーナー 早川		9:50~ ヨガ 林			休館日	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)		10:00~ 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 カロリーバーナー 吉田	10:55~ はじめて 社交ダンス 岩佐	10:30~ アクアピクス 古井		11:15~ アクアピクス 叶夢	11:00~ ステップ60 富田(恵)	11:00~ リラククスヨガ 林	11:15~ 水泳教室 (有料)	11:10~ マージナル アーツ 吉田	10:50~ 姿勢改善 ピラテス 原横	11:00~ アクア ウォーキング	10:30~ ラテンエアロ 中畑	11:00~ アクア シェイプ 中川	10:45~ ソフトステップ 蔵柁	11:00~ はじめてエアロ	10:45~ 腰痛改善 トレーニング		
12	11:55~ ファット バーナー 安本	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~ フクロイリス 須佐美 (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	12:05~ カロリー バーナー 原横	12:05~ 美容/バレエ 新国	12:20~ 初級スイミング30	12:15~ メリハリ BODY 中川	12:20~ ソフト カロリーバーナー 四方	11:45~ マッスル メイキング 高橋	11:45~ スピニング 森村			
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~ ボール de ピラテス 岸田	12:50~ フィン&ミット 45			13:15~ カロリー バーナー 早川	13:25~ フラダンス 西川	13:15~ アクアピクス 吉田	13:15~ ステップ45 浅貝	13:20~ ヨガ 松本	13:00~ フィン&ミット30 羽谷	13:15~ カロリー バーナー 森本	13:20~ オリジナル (月替わり) 中川	13:30~ 腰痛改善 トレーニング	12:40~ ZUMBA NICKY	12:45~ マーシャル アーツ 高橋	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)	13:45~ アクアマージナル 吉田			14:25~ ボール 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 45	14:15~ カロリー バーナー 富田(恵)	14:35~ ソフト カロリーバーナー 伊庭	14:20~ アクアヨガ 小原	14:30~ ロー&ハイ 富田(大)	14:20~ パラエティー (週替わり)	14:40~ ステップ 富田(恵)	14:40~ ヨガ 小原	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~ リラククスヨガ 吉田	15:15~ ヨガ教室 田中(三) (有料)	14:30~ 水泳教室 (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 (有料)	15:45~ パラエティー (週替わり)	15:20~ シェイプ アップ 森本	15:50~ ステップ 富田(恵) (有料)	15:50~ ヨガ 伊庭	15:10 オリジナル スイム30		
16	15:30~ ZUMBA 角田	15:30~ 棒氣功&太極拳 寺岡	15:40~ パーソナル (有料)			15:40~ グルーフォーカナル 羽谷 (有料)															
17																					
18																					
19	18:15~ カロリー バーナー 山川	18:15~ フラダンス 岡本		18:15~ ヨガ 小原	18:10~ カロリー バーナー 富田(恵)				18:15~ カロリー バーナー 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		19:10~ ロー&ハイ 森本	19:10~ ステップ60 山川	19:30~ アクアミックス30 叶夢	19:15~ メリハリ BODY 中川	19:20~ ステップスタート	19:30~ アクアピクス 川勝	19:00~ アクアピクス 古井
20	19:10~ ロー&ハイ 森本	19:10~ ステップ60 山川	19:30~ アクアミックス30 叶夢	19:15~ メリハリ BODY 中川	19:20~ ステップスタート	19:30~ アクアピクス 川勝			19:15~ ファット バーナー 東山	19:10~ 美BODY ストレッチ 竹野	19:30~ アクアマージナル 村田	19:05~ ファット バーナー 長瀬	19:10~ ヨガ 関	19:40~ 初級スイミング30	20:20~ ZUMBA 米田	20:20~ 体幹EX 森村	20:10~ 初級スイミング 45 叶夢	20:15~ ボクシング ミックス 中川	20:20~ ヨガ教室 田中(三) (有料)	20:10~ 水中ボディメイ 川勝	20:20~ スイム トレーニング
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				20:50~ 中級スイミング30 川勝			20:10~ ダンスサイズ 森本	20:05~ 体幹EX	20:10~ アクアピクス 四方	20:00~ ステップ45 長瀬	20:05~ マージナル アーツ 村田		21:00~ マッスル メイキング 村田	21:05~ スピニング 高橋					

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

**【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】

## 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ためのクラスです。
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シ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です。】

クラス名	時間	強度	難易度	内 容
ピキナー	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)	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。
リラックスヨガ	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&リラックス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、ストレスのかららない身体作りを目指すクラスです。
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。
NEW 姿勢改善ピラテス	60分	★~★★	★	身体の体幹部を安定させ、筋バランスを整え、姿勢の歪みを調整するクラスです。
フラ&フットセラピー	55分	★	★	フラダンスに足からの健康管理フラットセラピー(足操術)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。
自衛術	60分		★	日本で初めて考えられた全身体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。
NEW 美BODYストレッチ	45分		★	ハルエの基礎の動きを取り入れ、シャープでしなやかなBODYラインを目指すストレッチクラスです。
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ためのクラスです。

### ◎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のせて、インドモーションを使い、腰周りの筋肉をたくさん使いながら踊るクラスです。
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。
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	30・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的としたクラスです。
ダンササイズ	60分	★~★★	★★	美しい振り付けで、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。

### ◎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
はじめてボール	45分	★★	★	エクササイズボールを使い、特効運動や、ストレッチを行うクラスです。
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。
体幹EX	30・45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。

★(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。  
 ★の数が多い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

2013.10~2014.03

### ◎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。

### ◎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。
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。

### ◎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
樺気功&太極拳	45分		★	太極拳に樺を使ったストレッチ体操を組み合わせ、呼吸法や動功(ゆっくりとした動き)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

※月替わり 45分  
 ※週替わり 45・60分

詳細は館内掲示板・ホームページにて告知します。

## 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。
NEW 水中ボディメイク	30分	★~★★	水の抵抗を利用し、筋力トレーニングを行うことで、美しいボディライン作りを目指すクラスです。

### ◎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	30・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・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	30・45分	★★★★	クロールを中心にパラエティー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。各泳法のワンポイントアドバイスを入れながら、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。
オリジナルスイム	30・45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【水中歩行やストレッチ等を行い、「腰痛」「肩こり」予防・改善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。
NEW 機能改善エクササイズ	30分	★	流水プールで水中ストレッチを行うことで動きやすい身体作りを目指し、「腰痛」「肩こり」の予防・改善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。
パーソナル(有料)	20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。