

…… 枠内に色がついているプログラムは無料で参加いただけます。

…… ビヨンドプログラム

月 MONDAY	火 TUESDAY	水 WEDNESDAY	木 THURSDAY	金 FRIDAY	土 SATURDAY	日 SUNDAY
スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール	スタジオ プール
9:50~10:50 ヨガ60 金廣富子 【35名】	9:50~10:05 モーニングストレッチ15 10:10~10:25 カラダうごく15 10:40~11:10 エアロ30 山本宏美 【40名】	9:50~10:05 モーニングストレッチ15 10:10~10:25 カラダうごく15 10:30~10:45 カラダうごく15	9:50~10:50 健美操 宮崎さゆり 【35名】	9:50~10:35 ZUMBA(45min) 岡田雅子 【40名】	10:00~10:15 モーニングストレッチ15 10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子 【40名】	9:50~10:05 カラダ・つくる15 10:15~10:30 カラダうごく15
11:05~11:55 ステップ50 竹内佳津子 【30名】	11:15~11:45 アクアボディ改造30 【20名】	11:00~12:00 ラデンエアロ60 安宅由佳子 【40名】	11:05~11:45 エアロ40 山本孝幸 【40名】	10:55~11:45 JSAボールエクササイズ50 富田由紀子 【35名】	11:00~11:40 アクア40 岡田雅子 【40名】	10:45~11:35 エアロ50 山本孝幸 【40名】
12:10~12:50 骨格リセットエクササイズ40 大杉麻美 【30名】	11:25~12:10 リトモス45 竹内佳津子 【40名】	12:15~13:05 エアロ50 安宅由佳子 【40名】	12:00~12:45 Group Fight 45 トレーナー 【40名】	12:00~12:40 ボディメイク ヨガ40 山本宏美 【35名】	11:45~12:30 バレトン45 藤原千裕 【40名】	11:50~12:30 ステップ40 山本孝幸 【30名】
13:05~13:35 Group Power 30 トレーナー 【20名】	12:25~13:10 バレトン45 竹内佳津子 【40名】	13:20~14:05 ホルド・プラ 衣笠沙保里 【40名】	13:00~14:00 リトモス60 青山耀士 【40名】	12:55~13:35 ステップ40 植戸真紀 【30名】	12:45~13:25 ボディメイク ヨガ40 藤原千裕 【35名】	12:45~13:25 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】
13:55~14:40 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】	13:25~14:05 ボディメイク ヨガ40 竹内佳津子 【35名】	14:20~15:00 エアロ40 衣笠沙保里 【40名】	14:15~14:55 ボディメイク ヨガ40 濱田満貴子 【35名】	13:50~14:35 パワーヨガ45 植戸真紀 【35名】	13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 トレーナー 【35名】	13:40~14:40 ストリートダンス60 山本孝幸 【40名】
14:55~15:25 エアロ30 山本宏美 【40名】	14:20~14:50 ファンクショナルボール30 大杉 麻美 【35名】	15:15~16:15 ヨガ60 衣笠沙保里 【35名】	15:10~16:00 エアロ50 上杉忍 【40名】	14:50~15:20 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】	14:40~15:30 エアロ50 深澤裕子 【40名】	14:55~15:55 Group Power 60 トレーナー 【20名】
15:40~16:00 ストレッチボール [®] 20 【20名】	15:05~15:20 おなかシェイプ15	17:00~18:00 グローブ空手 【教室】	17:00~17:45 ストリートダンス 【教室】	16:00~16:45 キッズダンス 【教室】	15:45~16:30 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】	16:10~16:30 ストレッチボール [®] 20 トレーナー 【20名】
16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	15:35~16:15 アロマリラックス40 トレーナー 【35名】	18:55~19:55 JSAボールエクササイズ60 山中秀一 【30名】	19:00~20:00 メディテーションヨガ60 阿部美智子 【35名】	16:50~17:35 キッズダンス 【教室】	16:45~17:45 Group Fight 60 トレーナー 【40名】	17:00~18:00 水中運動教室 【教室】
19:00~19:45 Group Fight 45 トレーナー 【40名】	18:55~19:25 Group Power 30 強力典子 【20名】	19:15~20:15 大人スイミング 【教室】	20:15~21:00 Group Power 45 トレーナー 【20名】	19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ 【35名】	18:00~18:15 カラダほぐす15	18:30~19:30 Group Power 60 トレーナー 【20名】
20:00~21:00 リトモス60 青山耀士 【40名】	19:45~20:45 エアロ60 福島浩子 【40名】	20:10~21:00 エアロ50 山中秀一 【40名】	20:15~21:00 水中運動教室 【教室】	20:15~21:00 Group Fight 45 強力典子 【40名】	19:30~20:00 パーソナルスイミング	20:00~20:30 パーソナルスイミング

プログラム参加について

・参加される方はフロントで受付が必要です。(ご本人様のみ)
・担当者名のないレッスンはトレーナーが担当します。
・プログラムの参加は16歳以上の方とさせていただきます。

スタジオ

すべてのプログラムの受付は、当日のレッスン開始60分前からです。
・スタジオの入室はレッスン開始10分前からです。
・タオルなどを使用する場所取りはご遠慮ください。

プール

・プログラム参加は、おききでお願いいたします。プログラムの受付は、レッスン開始60分前からです。
・3歳未満の幼児は、保護者同伴で参加してください。
・入浴料は、別途、アクアセンターにてお支払いください。



目的から自分に適した
プログラムを選べます。

痩 「痩せたい」という方に
適したプログラムです。

人 身体を「引き締めたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

走 「体力をつけたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

手 「筋力をつけたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「リラックスしたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「柔軟性を高めたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「このプログラムが上手
になりたい」という方に
適したプログラムです。

※消費カロリーは、体重60kg
の方が表記の時間プログラム
を実施した場合の換算をして
います。【カロリー・kcal】
※時間の単位は分になります。

プログラム内容は予告なく
変更になる場合がございます。
予めご了承ください。

POOL プールプログラム



【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能や脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
水中ウォーキング30	30	135	●●●● / ●●●●	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方を紹介するプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
アクア30	30	165	●●●● / ●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
アクア40	40	220	●●●● / ●●●●	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
アクアボディ改造30	30	120	●●●● / ●●●●	プールでメリハリのあるボディラインを目指している方を対象に、ダンベルのような形状のアクアボールを使い楽しく身体を動かしていくプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【泳法系】泳力や目的に合わせ、ポイントを絞ったアドバイスを受けながら自分にあった泳ぎ方が習得できるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
無料スイム	30	—	●●●● / ●●●●	週ごとに種目がかわり、練習方法の紹介や「泳ぎのコツ」を紹介させていただくプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
単発有料スイム	60	—	— / —	お客様に練習したい種目を選択いただき泳力にあわせて練習させていただくプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
パーソナルスイミング	30	—	— / —	コーチと1対1でご要望にお応えいたします。完全1対1のためご自身のペースで練習ができます。	痩 人 走 手 人 人 人 人

STUDIO スタジオプログラム



【エアロビクス系】リズムに合わせて、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
エアロ30	30	135	●●●● / ●●●●	エアロビクスがはじめての方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
エアロ40	40	200	●●●● / ●●●●	エアロビクスがはじめての方や少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
エアロ50	50	300	●●●● / ●●●●	エアロビクスに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
エアロ60	60	360	●●●● / ●●●●	エアロビクスに十分に慣れている方や複雑な振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ラテンエアロ60	60	300	●●●● / ●●●●	基本的なラテンの動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ステップ系】リズムに合わせて、ステップ台への昇降運動を繰り返しながら、身体の大きな筋肉を動かす事で、心肺機能高め脂肪を燃焼することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
ステップ40	40	220	●●●● / ●●●●	ステップに少し慣れてきた方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ステップ50	50	275	●●●● / ●●●●	ステップに慣れている方や振り付けを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【格闘技系】様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能高め脂肪燃焼の効果を高めていくことができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
Group Fight 45	45	270	●●●● / ●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
Group Fight 60	60	360	●●●● / ●●●●	総合格闘技をはじめ、ボクシング・ムエタイ等さまざまな格闘技の動きをエキサイティングな音楽に合わせて行うプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ヨガ】ヨガのポーズを行う事で、心と身体のバランスを整えていくプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
ビヨンド ボディメイク ヨガ40	40	100	●●●● / ●●●●	呼吸のリズムに合わせて呼吸が深くなり、自律神経を整えるヨガ。流れのあるヨガ(天竺丸用)、0.5kgなるヨガの要素を組み合わせ、さらに呼吸を整えるヨガや柔軟性を高めるヨガに合わせたヨガプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ヨガ60	60	150	●●●● / ●●●●	様々なヨガのポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
メディテーションヨガ60	60	130	— / —	ヨガのポーズに慣れてきた方や、様々なポーズを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ビヨンド パワーヨガ45	45	140	●●●● / ●●●●	ダイナミックなヨガのポーズを楽しみたい方やシェイプアップしたい方を対象としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ダンス系】様々な音楽に合わせて踊る楽しさを味わい、様々なダンスの動きやステップを習得することができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
ZUMBA(45min)	45	250	●●●● / ●●●●	世界の様々なダンスステップと音楽を融合させて創作されたダンスフィットネスプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
リトモス45	45	225	●●●● / ●●●●	あらゆるダンスカテゴリーの要素を統合した究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
リトモス60	60	360	●●●● / ●●●●	あらゆるダンスカテゴリーの要素を統合した究極のダンスプログラムです。リズムに合わせて全身をコントロールすることで、バランス感覚を養いしなやかな体をキープする事が出来るプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ストリートダンス60	60	300	●●●● / ●●●●	基本的なダンスの動きを習得していき、動きを組み合わせることで踊る楽しさを感じていただくプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ダンベル・バーベル系】体力レベルや目的に合わせた筋力トレーニングにより、筋力、筋持久力などの維持向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
Group Power 30	30	210	●●●● / ●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
Group Power 45	45	315	●●●● / ●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
Group Power 60	60	420	●●●● / ●●●●	バーベルを使って筋力トレーニングを行ない、全身を引き締めたいシェイプアッププログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ボール系】バランス感覚、敏捷性、柔軟性などの様々な能力の向上を図ることができるプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
カラダ・つくる15	15	—	●●●● / ●●●●	小さなゴムボールを使い体幹部の筋群の強化やバランス能力を改善することで、機能的なカラダの土台をつくるプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ファンクショナルボール30	30	110	●●●● / ●●●●	小さなゴムボールを使い、体幹部の筋群(コアマッスル)の強化やバランスの能力を改善することにより、機能的で美しくしなやかな身体を作ることを目的としたプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【ストレッチ系】心身をリラックスさせ心と身体の疲労の回復を図ることを目的としたプログラムです。

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
モーニングストレッチ15	15	30	— / —	朝一番でトレーニングを行う方を対象にした身体を活発にさせるストレッチプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ストレッチボール®20	20	—	●●●● / ●●●●	ストレッチボールと言う筒状のツールを使用し、基本的なエクササイズを行うことで、身体の凝りや張りを取り、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
腰痛予防ストレッチ30	30	60	— / —	腰痛を予防したい方を対象にした腰痛に関連の深い部分のストレッチを行うプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
アロマリラックス40	40	80	— / —	心身をリラックスさせたい方を対象に心をリラックスさせる香りとお香を使いストレッチにより全身の筋肉もケアするプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

【その他】

プログラム名	時間	カロリー	強度 / 難度	プログラム内容	目的・効果
カラダ・ほぐす15	15	—	— / —	アキュローラーと言ったツールを使用し、ストレッチなどではほぐせない筋肉をほぐしていくプログラム。筋肉を覆っている筋膜の癒やを解放させ、体を正常な状態に整えます。	痩 人 走 手 人 人 人 人
カラダ・うごく15	15	—	●●●● / ●●●●	様々な「動き」を正しく行うことで、全身の柔軟性や筋力・バランス能力を同時に高め、日常生活のパフォーマンスを高めるファンクショナルトレーニングプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
バレトン45	45	211.5	●●●● / ●●●●	バレエ・フィットネス・ヨガを組み合わせた、簡単な動きで脂肪燃焼と機能改善を目指すNY発の模倣で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
ボール・ド・ブラ	45	200	●●●● / ●●●●	ヨガ、ピラテス、ストレッチなどで構成され、肩甲骨の回り動かす動作も多く肩こりの解消や体幹の強化、ストレッチ効果もあり、バランス感覚も高められるプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
健美操	60	120	●●●● / ●●●●	呼吸法を使用し、足腰に負担をかけない動きで体力や免疫力を高めるプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
骨格リセットエクササイズ40	40	120	●●●● / ●●●●	ウェーブストレッチングを使用して肩甲骨から背骨、骨盤をあたためほぐし、整えることで美しい姿勢づくりを目指すプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
おなかシェイプ15	15	20	●●●● / ●●●●	自分の体重を利用して体幹のエクササイズを行うことで短時間で効率的に、楽しく筋力トレーニングを行うことができるプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
JSAボールエクササイズ50	50	—	— / —	小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節を滑らかな動きにするプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人
JSAボールエクササイズ60	60	—	— / —	小さなボールを使い、筋肉ではなく関節包にアプローチをし関節を滑らかな動きにするプログラム	痩 人 走 手 人 人 人 人

■全てのプログラム(スタジオ
オブール)の参加には、フ
ロントの受付が必要です。

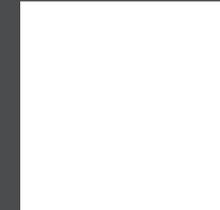
■スタジオプログラムの受付
は開始時間の1時間前よ
り、プールプログラムの受
付は開始時間の1時間半
前よりフロントにて受付致
します。受付の終了時間
はプログラム開始5分前ま
でとさせていただきます。

■クラスの品質を守り、お客
様のケガを防止するため
プログラム開始時刻以降
の途中参加や途中退場
はご遠慮ください。

■会場へはプログラム開始
10分前から入室できます。

■お子様連れの方はプロ
グラムへのご参加はできま
せん。

ケータイで
最新タイム
スケジュール
の確認が
できます!



●QRコード対応の携帯電話を
お持ちの方は、上記QRコード
の読み取りをお試しください。
携帯電話でタイムスケジュー
ルを確認できます。

※傷、汚れ、光の反射などに
よってはQRコードが読み取れ
ない場合もございますので注
意ください。

※一部機種では対応していない
場合があります。ご了承ください。

※「QRコード」は株式会社デン
ソーウェアの登録商標です。

【お問い合わせTEL】
079-436-7400

