

……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		9:50~10:05 モーニングストレッチ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		9:50~10:05 モーニングストレッチ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】	10:10~10:25 カラダつくる15		10:10~10:25 カラダつくる15		11:05~11:45 エアロ40 山本孝幸 【40名】	10:30~11:30 親子スイミング 【教室】	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】	10:30~11:30 エアロ60 上之段笑美子 【40名】	10:30~11:30 親子スイミング 【教室】	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】		10:40~11:10 エアロ30 山本宏実 【40名】		10:30~10:45 カラダつくる15		12:00~13:00 Group Fight 60 広田隆量 【40名】		12:00~12:40 ボディメイク ヨガ40 山本宏実 【35名】		11:45~12:30 Group Fight 45 坂本真浩 【40名】		11:50~12:30 ステップ40 山本孝幸 【30名】	
13:05~13:35 Group Power 30 強力典子 【20名】		11:25~12:05 ダイナミックストレッチ40 竹内佳津子 【35名】	11:30~12:00 アクアボディ改造30 【20名】	11:00~12:00 ラテンエアロ60 安宅由佳子 【40名】		13:15~14:05 エアロ50 上杉忍 【40名】	13:30~14:10 アクア40 植戸真紀 【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 濱田満貴子 【35名】		12:45~13:25 アロマリラックス40 岡本秀美 【35名】	
13:50~14:35 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】		12:20~13:05 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】		14:20~14:50 エアロ30 上杉忍 【40名】		13:50~14:35 バランスコーディネーション45 植戸真紀 【30名】	14:00~15:00 単発有料スイム 【10名】	13:50~14:20 腰痛予防ストレッチ30 濱田満貴子 【35名】		13:40~14:40 ストリートダンス60 山本孝幸 【40名】	
14:50~15:20 エアロ30 山本宏実 【40名】		13:20~14:05 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】		14:30~15:00 パーソナルスイミング		14:50~15:30 アロマリラックス40 諏訪原千佳 【35名】		14:40~15:30 エアロ50 深澤裕子 【40名】	14:30~15:00 アクア30 阿部美智子 【40名】	14:55~15:55 Group Power 60 強力典子 【20名】	
15:35~15:55 ストレッチボール*20 諏訪原千佳 【20名】	15:30~16:00 アクア30 福島浩子 【40名】	14:20~14:50 ファンクショナルボール30 大杉麻美 【35名】	14:35~15:05 水中ウォーキング30 休場由華 【40名】	14:20~15:00 エアロ40 衣笠沙保里 【40名】		15:05~15:45 ボディメイク ヨガ40 濱田満貴子 【35名】		16:00~16:45 キッズダンス 【教室】		15:45~16:30 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】		16:45~17:45 Group Fight 60 穂園雄高 【40名】	17:00~18:00 水中運動教室 【教室】
	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	15:05~15:50 パワーヨガ45 濱田満貴子 【35名】	15:15~15:55 アクア40 休場由華 【40名】	15:15~16:15 ヨガ60 衣笠沙保里 【35名】		17:00~17:45 ストリートダンス 【教室】	16:45~18:00 小学生スイミング 【教室】	16:50~17:35 キッズダンス 【教室】		18:00~18:15 カラダほぐす15		18:30~19:30 Group Power 60 七條俊輔 【20名】	
		18:55~19:25 Group Power 30 強力典子 【20名】		17:00~18:00 グロップ空手 【教室】		19:00~20:00 メディテーションヨガ60 阿部美智子 【35名】		19:00~20:00 ヨガ60 まゆみ 【35名】		19:30~20:00 パーソナルスイミング			
19:00~19:45 Group Fight 45 坂本真浩 【40名】	19:00~19:30 パーソナルスイミング	19:45~20:45 エアロ60 福島浩子 【40名】		18:55~20:15 JSAボールエクササイズ80 山中秀一 【35名】	19:15~20:15 大人スイミング 【教室】	20:15~21:00 Group Power 45 七條俊輔 【20名】	20:15~20:45 水中運動教室 【教室】	20:15~21:00 Group Fight 45 強力典子 【40名】		20:00~20:30 パーソナルスイミング			
20:05~20:50 Group Power 45 坂本真浩 【20名】	19:30~20:00 パーソナルスイミング			20:30~21:00 エアロ30 山中秀一 【40名】									

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。
 ・タオルなどを使用しての場所取りはご遠慮ください。

プール

プログラム参加の際は必ずキャップをご準備ください。プログラムの受付は、レッスン開始60分前からです。
 ・コース変更はレッスン開始60分前からです。
 ・入水の際は、髪髷、アクセサリーなどを脱ぎ捨てて頂戴ください。

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
くなりたいたい」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。

STUDIO スタジオプログラム

【エアロビクス】リズムに合わせて、身体の大さな筋肉を動かす事で、心肺機能を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
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
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
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
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

【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、身体の大さな筋肉を動かす事で、心肺機能を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
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

【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
リトモス45	45	225	●●●●	あらゆるダンスカテゴリーの要素を詰め込んだ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
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

【格闘技系】様々な格闘技の「型」や「動き」を身につけながら、心肺機能を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
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

【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
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
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

【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
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目的としたプログラム	痩

【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るヨガ、セラピーと呼ばれるヨガの活用ヨガ、流れのあるヨガ(天地利用)、のびやかなヨガの要素を兼ね備えて、さらにこれらがブレンドしたしなやかな柔軟性を高めたい方におすすめの初心者向けプログラム	痩
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
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
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

【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
ストレッチボール®20	20	50	●●●●	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、身体の凝りや張りや痛み、身体を本来あるべき状態に戻していくプログラム	痩
腰痛予防ストレッチ30	30	60	—	腰痛に関連が深い骨盤周辺・体幹部・下肢のストレッチやエクササイズを行います。筋の緊張をほぐし可動域を広げ腰痛予防を目的としたプログラム	痩
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音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

【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	—	—	アキュラータやツールを使用し、ストレッチなど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着や硬縮を解放させ、体を正常な状態に整えていきます。	痩
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
ダイナミックストレッチ	40	—	—	腕や脚、体幹などの関節を色々な方向に動かしていくことで筋肉の柔軟性を高め関節可動域の向上を図るプログラム	痩
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発の探足で行うボディメイクエクササイズプログラム	痩
ポル・ド・ブラ	45	200	●●●●	ヨガ、ピラティス、ストレッチなどで構成され、肩甲骨の回転動作も多量に消費や体幹の強化、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
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
骨格リセットエクササイズ40	40	120	●●●●	ウェーブストレッチリ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
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
JSAボールエクササイズ80	80	—	—	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
バランスコーディネーション45	45	180	●●●●	簡単なストレッチや関節ほぐし、簡単な筋力トレーニングを通じて体の筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えていくことを目的としたプログラム	痩

POOL プールプログラム

【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大さ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
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
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
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

【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
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いただくプログラム	痩
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

■全てのプログラム(スタジオ・プール)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。

なりたいたい自分に
ナビゲート!