

基本タイムスケジュール

……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1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール	スタジオ1 プール
9:50~10:30 ボディメイク ヨガ40 田中陽子 【35名】	10:15~10:45 青竹ピクス30 岡本正 【35名】	10:00~11:00 健美操 宮崎さゆり 【35名】	10:00~10:45 バレトン45 平田紀子 【40名】	10:00~10:45 リトモス45 竹内佳津子 【40名】	10:00~11:00 ヨガ60 阿部美智子 【35名】	10:30~10:50 ファンダメンタルピラティス20 高木穂希 【35名】
10:40~11:20 ステップ40 RIKO 【25名】	11:00~12:00 ヨガ60 岡田雅子 【35名】	10:40~11:10 アクア30 田中陽子 【35名】	11:00~11:40 骨格リセットエクササイズ40 安田千草 【35名】	11:00~11:50 エアロ50 衣笠沙保里 【40名】	11:15~11:55 骨格リセットエクササイズ40 古谷里子 【35名】	11:05~12:05 健美操 宮崎さゆり 【35名】
11:35~12:15 エアロ40 RIKO 【40名】	12:15~13:00 バレトン45 岡田雅子 【40名】	11:20~12:00 エアロ40 植戸真紀 【40名】	11:30~12:00 ミットアクア30 平田紀子 【35名】	12:10~13:10 ヨガ60 衣笠沙保里 【35名】	11:30~12:00 アクア30 阿部美智子 【35名】	12:20~13:20 ヨガ60 まゆみ 【35名】
12:30~13:00 エアロ30 田中陽子 【40名】	13:15~13:45 ステップ30 上杉忍 【25名】	12:15~13:00 RPBエッセンス45 妹尾愛 【40名】	12:00~12:45 Group Power 45 黒岩美由紀 【20名】	13:20~14:05 ZUMBA(45min) 岡田雅子 【40名】	12:45~13:30 バレトン45 黒岩美由紀 【40名】	13:30~14:20 エアロ50 まゆみ 【40名】
13:15~14:00 バレトン45 今童扶美子 【40名】	14:00~14:50 エアロ50 上杉忍 【40名】	13:15~14:00 ZUMBA(45min) 妹尾愛 【40名】	13:00~14:00 ボディシェイプ60 上之段笑美子 【40名】	14:20~15:20 パワーヨガ60 岡田雅子 【35名】	13:00~13:30 アクア30 勝間佳江 【35名】	14:40~15:40 Group Power 60 トレーナー 【20名】
14:15~15:00 ZUMBA(45min) 今童扶美子 【40名】	15:10~16:10 ヨガ60 橋本美香 【35名】	14:15~15:00 バランスコーディネーション45 妹尾愛 【40名】	14:20~15:10 エアロ50 上之段笑美子 【40名】	15:00~15:30 アクア30 松本順子 【35名】	13:45~14:45 Group Fight 60 トレーナー 【40名】	16:00~16:45 Group Fight 45 トレーナー 【40名】
15:15~16:00 Group Power 45 橋本美香 【20名】	15:40~16:20 アロマリラックス40 平美紀 【35名】	15:10~15:25 カラダ・つくる15	15:30~16:10 ボディメイク ヨガ40 橋本美香 【35名】	15:40~16:00 ストレッチボール*20 トレーナー 【20名】	15:00~15:45 ZUMBA(45min) 平田紀子 【40名】	
16:15~16:35 ストレッチボール*20 トレーナー 【20名】		18:30~19:00 Group Power 30 黒岩美由紀 【20名】			16:30~17:30 Group Power 60 トレーナー 【20名】	
19:00~19:50 エアロ50 上之段笑美子 【40名】	19:00~19:45 ZUMBA(45min) 福島浩子 【40名】	19:00~19:30 水中エクササイズ30 阿部美智子 【35名】	19:00~19:45 Group Fight 45 橋本美香 【40名】	19:00~19:45 バレトン45 ふみ 【40名】		
20:05~20:50 リトモス45 祐村愛 【40名】	20:00~20:50 エアロ50 福島浩子 【40名】	19:15~20:15 ヨガ60 まゆみ 【35名】	20:00~20:45 パワーヨガ45 橋本美香 【35名】	20:00~21:00 ヨガ60 ふみ 【35名】		
		20:25~21:05 エアロ40 まゆみ 【40名】				

プログラム参加について

- 参加される方は必ず受付が必要です。(ご本人様のみ)
- 都合によりプログラム・担当者などが変更になる場合がございます。

スタジオ

- レッスン開始30分前から、ジムカウンターで受付させていただきます。
- 入場はレッスン開始10分前を目安にスタッフ、IRが利用状況を判断しご案内させていただきます。
- タオルやペットボトルなどを使用しての場所取りはご遠慮ください。

プール

- レッスン開始60分前から受付させていただきます。
- コース変更はレッスン開始5分前を目安にスタッフが判断させていただきます。
- 入水時は化粧、整髪料、アクセサリーなどを落としてご利用下さい。

2016
07▶09

加古川
ウェルネスパーク

基本タイム
スケジュール

なりたい自分に
ナビゲート！



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。

人 「体力をつけたい」と
いう方に適したプロ
グラムです。

人 「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。

STUDIO スタジオプログラム



【エアロビクス】リズムに合わせて、身体の大筋筋肉を動かす事で、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 人 人 人 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 人 人 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 人 人 人 人 人 人
ボディシェイプ60	60	360	●●●●●	体力がありエアロビクスに慣れてきた方やバランスの取れた身体作りを目指したい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 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、身体の大筋筋肉を動かす事で、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30	30	165	●●●●●	ステップがはじめての方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人 人
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 人 人 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 人 人 人 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 人 人 人 人 人 人

【青竹】リズムに合わせて、青竹を踏む動作を緩やかに繰り返すことで、足のつばを刺激しつつ、血流を促進させることで身体の機能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
青竹ビクス30	30	135	●●●●●	運動に慣れていない方や軽い運動をお好みの方、青竹ビクスが初めての方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 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リラックスヨガ、セラピーと呼ばれるヨガの呼吸法を組み合わせ、流れのあるヨガ(天地礼拝、のびやかなポーズの要素を組み合わせ、さらに心身のストレッチを行い、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 人 人 人 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 人 人 人 人 人 人
ビヨンド パワーヨガ60	60	180	●●●●●	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 人 人 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 人 人 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 人 人 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カシ入れ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 人 人 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 人 人 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 人 人 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 人 人 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 人 人 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
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 人 人 人 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 人 人 人 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
RPBエッセンス45	45	225	●●●●●	有酸素運動の中で骨盤や肩甲骨を整え、カラダの美しいラインを作る全身シェイプアッププログラム	痩 人 人 人 人 人 人 人
ファンダメンタルピラティス20	20	50	●●●●●	独特の呼吸法に合わせてエクササイズを行うことで、コア(身体の中心部)を安定させるとともに、インナーマッスル(深層筋群)を目覚めさせ機能的で美しい身体作りを目指すプログラム(通ごとのテーマ 1週目:ウエスト 2週目:ヒップ&脚 3週目:二の腕&バスト 4週目:全身)	痩 人 人 人 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 人 人 人 人 人 人
シナプロロジー 10	10	—	—	五感から様々な刺激を次々と与え続けることや、上下・左右・前後で異なる動きを行うことで脳を活性化させるプログラム	痩 人 人 人 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体操です。	痩 人 人 人 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 人 人 人 人 人 人
バランスコーディネーション45	45	—	—	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 人 人 人 人 人 人 人

【コアトレーニング系】体幹部のコアマッスルを強化することで、きれいな姿勢を作り、バランス感覚、柔軟性などの向上を目的とするプログラムです。

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
KOBA☆トレ 初心者	20	—	●●●●●	柔軟性・安定性・バランス・運動性の能力強化をテーマに、カラダ全体のバランス強化、上半身・下半身の運動性アップを目指す初心者編プログラム	痩 人 人 人 人 人 人 人

POOL プールプログラム



【アクアエクササイズ系】水中で、身体の大筋筋肉を動かす事で、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 人 人 人 人 人 人
水中エクササイズ30	30	140	—	水中運動に慣れていない方や、水の特性を利用した動きを楽しむ方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 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て動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 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て動きを楽しむ方を対象としたプログラム	痩 人 人 人 人 人 人 人
ミットアクア30	30	165	●●●●●	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩 人 人 人 人 人 人 人
ミットアクア40	40	220	●●●●●	水中運動に少し慣れてきた方や音楽に合わせて様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム	痩 人 人 人 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
親子スイミング	60	100	●●●●●	登録制の教室です。	痩 人 人 人 人 人 人 人
はじめてスイミング	60	200	●●●●●	登録制の教室です。	痩 人 人 人 人 人 人 人
たのしくスイミング	60	200	●●●●●	登録制の教室です。	痩 人 人 人 人 人 人 人

インフォメーション
Information

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

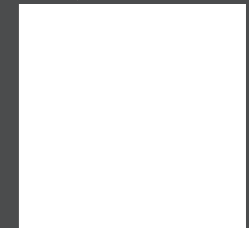
■スタジオプログラムの受付
は開始時間の1時間前よ
り、プールプログラムの受
付は開始時間の2時間前
よりフロントにて受付致し
ます。受付の終了時間は
プログラム開始5分前まで
とさせていただきます。

■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】
079-433-1124

