



金曜日					
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	ANNEX	パーソナル	アクアエリア
					ジュニアスクールの為、コース制限があります。
10:30~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員30名	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田 定員20名				11:00~30分 アクアウォーク 前田 定員20名
12:00~50分 GROUP groove 新川 定員30名	12:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員20名			12:00~50分 スィム 上級 中村 定員20名	
	13:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名	13:00~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 定員6名		13:00~50分	
13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本 定員30名	14:00~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名			13:30~60分 SGT	
	15:00~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名				
	16:00~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名				ジュニアスクールの為、コース制限があります。
ジュニア チアダンス					
	18:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名				
	19:45~50分 GROUP CENTERGY 中村 定員20名				19:15~20分 アロマコアトレ 新川 定員6名
20:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名					
	21:15~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名			21:00~50分	
21:20~50分 fight 定員30名					

土曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア
				ジュニアスクールの為、コース制限があります。(ジュニア開催週)
10:30~50分 esty ヨガ 大橋 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名			
	11:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名		11:30~50分	
12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬 定員30名	12:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名		12:00~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名			
	14:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名			
15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名			15:00~16:10 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。
17:00~50分 GROUP CENTERGY 宮田 定員30名	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名			
	17:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名			
18:20~50分 GROUP groove 新川 定員30名	18:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名			

日曜日				
Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	パーソナル	アクアエリア
10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺 定員30名	10:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名	10:30~20分 NEW ボディメイク (ヒップバンド) 定員6名	10:30~50分	
	11:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名		11:00~50分	
11:50~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺 定員30名	12:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名		11:30~50分	
	13:30~45分 LES MILLS BODYCOMBAT 定員30名			
14:00~50分 GROUP POWER 前田 定員30名	14:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名			
15:20~50分 fight 定員30名	15:30~45分 LES MILLS SH'BAM 定員30名			
	16:30~45分 LES MILLS BODYBALANCE 定員30名		16:30~50分	15:50~17:30 ジュニアパーソナル レッスンの為、コース制限 があります。

レッスンをトレーニングに効率よく組み込みましょう。

- ① ...ウォーミングアップ
- ② ...筋力トレーニング
- ③ ...有酸素運動

以上のように置き換えられます

😊 ...超初心者向け  
🌱 ...初心者向け

会員の皆様にはコロナウイルス対策として、非接触検温、手指・マシンの除菌などにご協力いただきまして誠にありがとうございます。引き続き対策へのご協力をお願いします。

- ※レッスンの途中入場・途中退出はできません。(体調不良・水分補給・トイレの場合は除きます)
- ※ヨガマットのレンタルはございません。ご自身のヨガマットをご用意ください。
- ※レッスン中は可能な限り2m間隔をあけるようにしてください。
- ※換気のため、一部の窓を開けております。体温調節には充分にご留意ください。

スモールグループ  
トレーニング (SGT)  
3月~クラス  
開講&募集中!

【美ボディ】クラス  
(女性限定)  
~美しいスタイルを手に入れる~  
今より身体を引き締めたい方に  
最適なトレーニングを提供します!

- 月曜日 11:30~
- 月曜日 19:30~
- 火曜日 21:00~
- 金曜日 13:30~
- 金曜日 20:00~

【モチボディ】クラス  
(男性限定)  
~魅せるカラダを手に入れる~  
自分の身体を最高の仕上がりへ  
夏に向けて今から身体を創る!

- 水曜日 20:00~
- ※両クラス定員4~6名
- ※3名以下の場合は閉講となります。

泳法レッスンについて

Web予約は水曜日または金曜日  
どちらかのみ予約をお願いします。  
当日整理券につきましては  
ご自由にご利用、ご参加ください。

レッスン紹介

- 【スタイルリセット】  
ストレッチボールを用いて  
姿勢改善を目指すクラスです。  
見た目から身体を変えましょう。
- 【筋膜リリース】  
筋膜をほぐすことで、  
より柔軟性の向上に良い影響に。  
むくみ、セルライトにも効果的です。
- 【ボディメイク】  
初心者にも対応した  
ゴムバンドによる  
ヒップエクササイズクラスです。

# 2021年 4月 レッスンプログラム スケジュール

	月曜日				火曜日				水曜日			金曜日				土曜日		日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	
10:00																					
30	①	③		③	③	①			①	③		②	①			①	③	①	③	②	③
11:00	10:30~50分 esty ヨガ 大橋	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	11:00~20分 はじめてTRX	10:30~45分 アクアピクス 池内	10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	10:30~50分 RELAX YOGA 下村		11:00~30分 シンプル アクア 新川	10:30~50分 美尻 ヨガ Sao	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		10:30~50分 CENTERGY 中村	10:30~50分 RELAX YOGA 黒田		11:00~30分 アクア ウォーク 前田	10:30~50分 esty ヨガ 大橋	10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	10:30~20分 はじめてTRX	
30										③											
12:00	12:00~50分 POWER 伊藤	12:00~50分 ボディケア 池内			12:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン		12:00~20分 筋膜リリース		12:00~45分 B style step 小野山	11:30~45分 SH'BAM VRレッスン		12:00~50分 groove 新川	11:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン		12:00~50分 スイム 上級 中村	12:00~50分 BODY COMBAT VRレッスン	11:50~50分 脂肪燃焼エアロ 渡辺	11:45~45分 SH'BAM VRレッスン			
30					③				③	②		③	②		③	③	③	③	③	③	③
13:00		13:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン				①				③	13:00~50分 スイム 初級 中村		12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	12:30~45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬	13:00~40分 パレトン 渡辺			
30	①	③							③	③			③		③	③					
14:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原				13:30~50分 ナチュラルヨガ 二見				13:30~50分 fight 宮田	13:30~45分 SH'BAM VRレッスン		13:30~50分 ナチュラルヨガ 浜本	13:45~45分 SH'BAM VRレッスン			13:30~45分 SH'BAM VRレッスン		14:00~50分 POWER 前田	14:30~45分 SH'BAM VRレッスン		
30										②						②					
15:00	15:00~50分 フラダンス 石川	14:30~45分 SH'BAM VRレッスン			14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン					③			14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン			14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			14:30~45分 SH'BAM VRレッスン		
30																					
16:00		15:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン			15:45~45分 SH'BAM VRレッスン					②			15:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン			15:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		15:20~50分 fight 宮田	15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン		
30																					
18:30																					
19:00		19:00~45分 BODY BALANCE VRレッスン	19:30~20分 筋膜リリース		18:45~45分 SH'BAM VRレッスン		19:15~10分 HIIT			③	19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	19:15~20分 アロマ DE コアトレ		19:00~45分 BODY COMBAT VRレッスン	19:15~20分 はじめてTRX		17:00~50分 CENTERGY 宮田	16:30~45分 SH'BAM VRレッスン	17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン		
30																					
20:00	20:00~50分 ZUMBA® 舟越	20:30~50分 BODY MAKE YOGA 榊原			19:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン				20:00~50分 CENTERGY 中村	②			20:00~50分 POWER 澤田	20:30~50分 CENTERGY 中村		18:20~50分 groove 新川	18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン				
30	③	①			③				②	③			②	②	③	②					
21:00					20:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン					③	20:30~45分 B style step 小野山										
30	②								③				③								
22:00	21:20~50分 CENTERGY 宮田	21:45~45分 SH'BAM VRレッスン			21:20~50分 fight 宮田				21:20~50分 groove 新川	②			21:20~50分 fight 宮田	21:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン							
30																					

【定員について】

- ・Aスタジオ 30名
- ・Bスタジオ 20名
- ・ジムエリア 6名
- ・アクアエリア 20名
- ・アロマサウナ 6名

