



2022年 9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	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	アクアエア	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア					
10:00																								
10:30	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 11:00~10分 骨盤体操 脚やせ トレーニング 11:10~15分	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 10:30~50分 CENTERGY 宮田	③ 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 10:30~10分 パワーウォーク	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ フルボディ ストレッチ 10:40~15分 全身筋力アップ		
11:00																								
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:30~30分 POWER 伊藤	② 12:00~50分 AB トレーニング 山本	③ 12:00~10分 筋膜リリース コア トレーニング 12:10~15分		③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	② 12:00~50分 始める アシュタンガヨガ 増田	② 11:30~10分 ストレッチボール 11:40~15分 ヒップアップ						③ 12:00~50分 ボディ COMBAT VRレッスン 渡辺	② 11:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	② 12:00~50分 スィム上級 中村	② 12:30~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 13:00~45分 パレト 渡辺
13:00																								
13:30	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 柳原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE 宮田	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村	① ホットヨガ 担当変更		③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン		③ 13:00~50分 スィム初級 (背泳ぎ) 中村	① 12:30~45分 初級エアロ 浜本	③ 12:00~50分 ボディ メンテ ナンスヨガ 増田	③ 13:00~10分 コア トレーニング 10分で 超燃焼 13:10~10分		① 13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン			② 14:00~50分 POWER 前田	③ 14:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 15:20~50分 FIGHT 伊藤	② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン
14:00																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00																								
20:30																								
21:00																								
21:30																								
22:00																								
22:30																								

※スィムレ
ッスン(初級・
上級)のWEB
予約は同一週
内での併用は
できません。

【定員について】
Aスタジオ 35名
※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
Bスタジオ 20名
ジムエリア 6名
パワーウォーク 3名
アロマサウナ 6名
泳法レッスン 20名
※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

『緩めて ⇒ 整えて ⇒ 固めて ⇒ やせる』メソッドを取り入れよう!

【緩める】
筋膜リリース
動的ストレッチ

【整える】
ストレッチボール
骨盤体操

【固める】
コアトレーニング
TRX

【やせる】
パワーウォーク
HIIT

10分間の簡単なミニレッスンでトレーニングの土台作り!



『緩めて ⇒ 整えて ⇒ 固めて ⇒ やせる』が
マンツーマンで覚えられる!
サポートパーソナル
3回/9,900円(税込)



2022年10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	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	ジムエリア					
10:00																								
10:30	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 11:00~10分 パワーウォーク 脚やせ トレーニング 11:10~15分	③ 10:30~45分 アクアピクス 池内	③ 10:30~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	① 10:30~50分 RELAX YOGA 下村			① 10:30~50分 美尻ヨガ Sao	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 10:30~50分 CENTERGY 宮田	③ 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋		③ 11:00~30分 アクア ウォーク 前田	① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SH'BAM VRレッスン	① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	③ 10:30~10分 コアトレーニング	② 10:40~15分 フルボディ ストレッチ 全身筋力アップ			
11:00																								
12:00	② 12:00~50分 POWER 澤田	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:30~30分 POWER 伊藤	② 12:00~50分 AB トレーニング 山本	① 12:00~10分 骨盤体操 コア トレーニング 12:10~15分		③ 12:00~45分 B.style.step 小野山	② 12:00~50分 始める アシュタンガヨガ 増田			③ 12:30~45分 初級エアロ 浜本	③ 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田	① 12:00~50分 ホットヨガ	① 12:00~50分 スイム上級 中村	③ 12:30~45分 脂肪燃焼 エアロ 川瀬	③ 12:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SH'BAM VRレッスン				
13:00																								
13:30	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	③ 13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			③ 13:30~50分 GROOVE 宮田	① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村	② 12:10~15分 ホットヨガ		③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン			① 13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン	① 13:00~10分 ストレッチボール 10分で 超燃焼 13:10~10分	③ 13:30~45分 SH'BAM VRレッスン	③ 13:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	② 14:00~50分 POWER 前田	② 14:30~45分 SH'BAM VRレッスン	② 13:00~45分 パレトン 渡辺				
14:00																								
15:00																								
15:30																								
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30																								
19:00																								
19:30																								
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO				③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	① 20:35~50分 ボディケア 池内			② 19:30~50分 アスリートヨガ 後明	② 19:40~50分 CENTERGY 中村			② 20:00~50分 POWER 澤田	② 20:15~50分 CENTERGY 中村	③ 19:30~10分 ストレッチボール メイキング 6バック 19:40~15分	③ 17:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 18:20~50分 GROOVE 宮田	② 18:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 15:20~50分 FIGHT 伊藤	② 15:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 16:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			
21:00	② 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原				③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 21:45~45分 SH'BAM VRレッスン			③ 21:00~50分 GROOVE 内窪	① 21:00~45分 B.style.step 小野山			③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 21:30~45分 SH'BAM VRレッスン										
22:00																								
23:00																								

※スイムレッス
ン(初級・
上級)のWEB
予約は同一週
内での併用は
できません。

【定員について】
 Aスタジオ 35名
 ※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
 Bスタジオ 20名
 ジムエリア 6名
 パワーウォーク 3名
 アロマサウナ 6名
 泳法レッスン 20名
 ※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

- ① → ウォーミングアップ・身体調整プログラム
- ② → 筋力トレーニング系プログラム
- ③ → 有酸素・脂肪燃焼系プログラム

16th ANNIVERSARY
 サポート充実 × 2ヶ月通い放題 × 1ヶ月あたり3,300円

サポートおまかせキャンペーン開催中

入会金0円 ご紹介・他クラブからの移籍の場合は事務手数料も0円
 ご家族やお友達といっしょに2ヶ月間エステを体験しましょう!

★選べる体験3種類★
 ①スタッフつきジム1時間体験
 ②レッスン体験
 ③施設フリー体験
 ※詳しくはQRコードから



『緩めて⇒整えて⇒固めて⇒やせる』が
 マンツーマンで覚えられる!

サポートパーソナル
 3回/9,900円(税込)




ヨガ 始めてみませんか?

ヨガには心を落ち着かせたり、集中力を高める効果があります。
 また、体の歪みが矯正されて柔軟性が上がったり、エネルギー燃焼効
 率が上がります。デトックス効果や眠りが深くなる、ホルモンバランス
 が良くなるなどいいことずくめ!
 週1回、ご自身の体と向き合ってみましょう。

