

2022年 11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	Aスタジオ	Bスタジオ	ジムエリア	
10:00																						
30																						
11:00	③ 10:30~45分 初級ステップ 川瀬	① 10:30~50分 esty yoga 大橋		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 SHBAM VRレッスン			② 10:30~50分 CENTERGY	① 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋			① 10:30~50分 esty yoga 大橋	③ 10:30~45分 SHBAM VRレッスン	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	① 10:30~10分 ストレッチボール フルボディ ストレッチ 10:40~15分 全身筋カアップ	
30																						
12:00	② 12:00~30分 POWER 伊藤	① 12:00~50分 ボディケア 池内	② 11:30~10分 コアトレーニング 脚やせ トレーニング			② 12:00~10分 AB トレーニング 山本	③ 12:00~10分 パワーワーク コア トレーニング		③ 12:00~45分 Bstylestep 小野山	② 12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田	② 11:40~15分 ヒップアップ		③ 12:30~45分 初級エアロ 浜本	① 12:00~50分 ホット ボディメンテ ダンス 増田	③ 13:00~10分 前腕リリース 10分で 超燃焼	① 12:00~50分 スイム上級 中村		③ 12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	② 12:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン	③ 11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	③ 11:45~45分 SHBAM VRレッスン	
30																						
13:00																						
30	① 13:30~50分 家々ストレッチ & 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			③ 13:30~50分 FIGHT 浅田	② 13:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			① 13:45~50分 ナチュラルヨガ SHBAM VRレッスン 浜本	③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 13:10~10分		① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋				② 13:00~45分 パレトン 渡辺	
14:00																						
30																						
15:00																						
30	① 15:00~50分 フラダンス 森	② 14:30~45分 SHBAM VRレッスン			③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:45~45分 SHBAM VRレッスン				③ 14:30~45分 SHBAM VRレッスン			③ 14:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	② 15:45~45分 BODY BALANCE VRレッスン			③ 15:30~50分 NEW ステップアップ エアロ 平井	② 14:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 15:20~50分 FIGHT 浅田	③ 14:30~50分 esty yoga 大橋	① 14:30~50分 POWER 澤田	③ 16:00~45分 SHBAM VRレッスン
16:00																						
30																						
18:30																						
30																						
19:00																						
30																						
20:00	③ 20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	② 19:30~50分 パレトン 戸田			③ 20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	① 19:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 19:30~45分 アクアピクス 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	③ 18:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	① 19:30~10分 前腕リリース メイキング 6バック		③ 17:00~50分 GROOVE 内産	③ 18:20~50分 CENTERGY 中村	③ 16:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	③ 17:45~45分 SHBAM VRレッスン		
21:00																						
30	③ 21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田	① 21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原			③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤	③ 21:45~45分 SHBAM VRレッスン			③ 21:00~50分 GROOVE 内産	③ 21:00~45分 Bstylestep 小野山			③ 21:20~50分 FIGHT 伊藤									
22:00																						
30																						

※スイムレッスンは(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

NEW LESSON ①

ステップアップエアロ
 月 21:15~22:00
 担当 戸田INS



NEW LESSON ②

ナチュラルヨガ
 土 13:30~14:20
 担当 大橋INS



NEW LESSON ③

esty yoga
 日 14:30~15:20
 担当 大橋INS



『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)



施設体験 LINE Instagram



2022年 12月 レッスンプログラム スケジュール

年末年始の休館日 12/29 (木) ~1/2 (月)
 ※1/3 (火) は18:00まで 1/4 (水) から通常営業

	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																								
11:00	10:30~45分 初級ステップ 川瀬	10:30~50分 esty yoga 大橋		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			10:30~50分 美尻ヨガ Seo	10:30~45分 SHBAM VRレッスン			10:30~50分 CENTERGY 中村	10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋			10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~45分 SHBAM VRレッスン	10:30~50分 モニョングヨガ 渡辺	10:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン	10:30~10分 筋力リリース フルボディ ストレッチ 10:40~15分 全身筋カアップ			
12:00	12:00~30分 POWER 伊藤	12:00~50分 ボディケア 池内	11:40~15分 11:30~10分 ストレッチボール 脚やせ トレーニング		12:00~50分 AB トレーニング 山本	12:00~10分 コア トレーニング 12:10~15分			12:00~45分 Bstylestep 小野山	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田	11:40~15分 11:30~10分 パワーウォーク ヒップアップ			12:00~50分 ホット 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田			12:00~50分 12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	11:30~45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 SHBAM VRレッスン	10:40~15分 全身筋カアップ			
13:00																								
14:00	13:30~50分 寝たストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~45分 BODY COMBAT VRレッスン			13:30~50分 GROOVE 宮田	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村			13:30~50分 FIGHT 浅田	13:30~45分 BODY BALANCE VRレッスン			13:30~50分 初級エアロ 浜本	13:45~45分 ナチュラルヨガ SHBAM VRレッスン 浜本			13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋			14:00~50分 POWER 澤田	14:30~50分 ボディケア esty yoga 大橋			
15:00																								
16:00																								
17:00																								
18:00																								
19:00																								
20:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO	19:30~50分 パレトン 戸田			20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	19:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン	19:30~45分 アクアピクス 池内		19:30~50分 アスリートヨガ 後明	19:40~50分 CENTERGY 中村			20:00~50分 POWER 澤田	19:40~15分 メイキング 6バック 19:30~10分 骨盤体操			18:20~50分 CENTERGY 中村	17:00~50分 GROOVE 内産	17:45~45分 SHBAM VRレッスン					
21:00	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田	21:00~50分 BODY MAKE YOGA 榊原			21:20~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷	20:35~50分 ボディケア 池内			21:00~50分 GROOVE 内産	21:00~45分 Bstylestep 小野山			21:20~50分 FIGHT 伊藤	21:00~15分 ヨガ・ピラティス			18:20~50分 CENTERGY 中村	16:45~45分 BODY COMBAT VRレッスン	16:00~45分 FIGHT 浅田	16:00~45分 SHBAM VRレッスン				
22:00																								
30																								

※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

『緩めて⇒整えて⇒固めて⇒やせる』
 トレーニングの基礎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)

ホットヨガで
 代謝UPをしよう
 火曜日 13:30 ナチュラルヨガ
 金曜日 12:00 ボディメンテナンスヨガ

期間限定 **U-40**
 プラン
 男性 8,800円 女性 8,250円

施設体験 LINE Instagram

■ レッスンプログラム 内容

<ショートレッスン (ジムエリア・アロマサウナ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
筋膜リリース	20	-	★	グリッドを使い筋肉の柔軟性を向上させることで、関節の可動域を広くします。	★
その他20分レッスン	20	-	★~★★	各時間帯によってテーマが異なります	★
10分で超燃焼	10	-	★★★	高強度の運動と休憩を交互に行うインターバルトレーニング。脂肪燃焼効果が得られます。	★
アロマ DE コアトレ	20	-	★★	アロマサウナで関節や筋肉の温度を上げながら、コアトレーニングを行います。	★

<MOSSA プログラム (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
Group POWER	30 / 50	180/300	★★★	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。	★
Group fight	30 / 50	250/400	★★★	総合格闘技などの動作をダイナミックな音楽に合わせて行うクラスです。	★★
Group CENTERGY	50	200	★★	ヨガとピラティスの動きをもとに身体を引き締めていきます。	★
Group groove	50	400	★★★	様々なダンスの要素を取り入れたフィットネスダンスプログラムです。	★★★

<エアロビクス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
初級エアロ	45	150	★	エアロビクスの基本ステップを覚えながら心地の良い汗を流していくクラス。スタジオレッスンを初めての方にもおススメです。	★
ステップアップエアロ	50	200	★★	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラス。基本動作から徐々にステップアップしたい方にお勧めです。	★★
脂肪燃焼エアロ	50	250	★★	少し強度の高いエアロビクスで、基本動作をマスターした方、ステップアップしたい方にお勧めです。	★★
B.style.step	45	180	★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動を身に付けるクラスです。基本的なステップからシェイプアップやみためを変えるための動きを行います。	★★
脂肪燃焼ステップ	45	220	★★★	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	★★

<ヨガ・調整系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
モーニング ヨガ	50	100	★	目覚めの身体を伸ばしてすっきりしましょう！	★
ナチュラル ヨガ	50	120	★	ヨガの基本のポーズから動いていきます。ヨガ初心者はこちら。	★
RELAX YOGA	50	120	★	呼吸を意識しながらゆったりとした全身のリラクゼーションを行います。	★
楽々ストレッチ ヨガ	50	120	★	日常生活が楽になるように、動的ストレッチと静的ポーズを行いながら身体をほぐします。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガよりも少し強度の高いクラスです。はじめての方でも大丈夫です。	★
BODY MAKE YOGA	50	140	★★	ご自身の望むBODYを創ります。主に引き締め効果を上げていくクラスです。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締め効果的。ヒップアップや美脚を目指します。	★★
ボディケア	50	120	★	骨盤を調えることで美なからだ、きれいな姿勢を目指すストレッチケアプログラム。	★
バレトン	45	150	★★	「フィットネス」「バレエ」「ヨガ」の要素を取り入れた新感覚エクササイズです。	★★

● パーソナルスケジュール

月	10:30	12:30	15:30	20:00	20:00	21:00	
火	10:30	12:00	12:30	13:30	19:00	20:00	21:00
水	10:30	13:00	14:00	19:00	20:00	21:00	
金	12:00	13:00	21:00				
土	11:00	12:00	※ジュニア開講日はパーソナルなし				
日	10:30	11:00	11:30	16:30			

● スモールグループトレーニングスケジュール

・男性限定【モテボディ】クラス		
水曜日	20:00	
・泳ぎを極める【スイム】クラス		
月曜日	13:00	20:00
火曜日	13:00	20:00

<プール系 (アクアエリア) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
アクアウォーク	30	100	★	様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	★
アクアピクス	45	200	★★★	心肺機能向上と水の抵抗を最大限に利用して、効果的に全身運動を行うプログラムです。	★★
スイム 初級	50	-	-	25mを練習中の方も気軽に参加できる内容で、きれいに・ゆったりと泳ぐためのクラスです。	★Or★★
スイム 上級	50	-	-	25mを泳げる方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

<ダンス系 (スタジオ) >

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
ストリートダンス エクササイズ	50	250	★★★	ストリートダンスのステップを音楽に合わせて動いていきます。下半身強化にもなります。	★★★

<VRレッスン系 (スタジオ) > ソーシャルディスタンスを確保！出入り自由

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
BODY COMBAT	45	350	★★	格闘技の動きを取り入れたワークアウト。楽しい時間を過ごしながらストレスを分散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SHBAM	45	350	★★	ダンス経験がなく不安な方でも、誰でも参加できるシンプルダンス系ワークアウト。	★★

■ アドバンスプログラム 紹介

● サポートパーソナル



『緩めて』⇒『整えて』⇒『固めて』⇒『痩せる』
 効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！
 『エステにきたからには結果を出してほしい！』
 そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりとサポートします。
 身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みのピッタリです！

● パーソナル



パーソナル資格を持つトレーナーが2ヶ月間、運動やエネルギー補給方法などアナタに合わせたトレーニングで徹底的にサポート。
 次世代加圧BFR(血流制限)トレーニングやマンツーマンレッスン(MOSSA)、スイムレッスンをメニューに組み込むことも可能です。
 今までの人生を変えたいというあなた。
 奇跡のダイエットとアンチエイジング効果を体感しましょう！

● スモールグループ



一人では頑張り切れないようなトレーニングでも、仲間と一緒に乗り越えられる！チームメイトと切磋琢磨しながら自身の限界を引き出し、目標を目指して突っ走ります。

男性限定【モテボディ】クラス・泳ぎを極める【スイム】クラス

今よりステップアップしたい方におすすめです。