

2023年 1月 レッスンプログラム スケジュール

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

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			
10:00																10:00							
30				③				①				②				30		①					
10:30~45分		10:30~50分				10:30~45分		10:30~50分		10:30~50分				11:00~30分		10:30~50分		10:30~45分		10:30~10分			
初級ステップ		esty yoga				アクアピクス		ステップアップ エアロ		RELAX YOGA				アクアウォーク		esty yoga		BODY COMBAT		フルボディ ストレングス			
川瀬		大橋				池内		TOMOKO		下村				宮田		大橋		VRレッスン		全身筋力アップ			
30				①				②				③				30		②					
11:30~10分				11:30~10分								11:30~10分											
筋膜リリース				脚やせ トレーニング								コア トレーニング											
②		①		②		①				②		②		③		③		③		③			
12:00~30分		12:00~50分		11:40~15分				12:00~50分		12:00~50分		11:40~15分		12:00~50分		12:00~45分		11:50~50分		11:45~45分			
POWER		ボディケア		②				AB トレーニング		コア トレーニング		②		12:00~50分		12:00~45分		脂肪燃焼 エアロ		SH'BAM			
伊藤		池内						山本		増田				中村		VRレッスン		渡辺		VRレッスン			
バーベル		姿勢改善						バレエ・体幹						13:00~10分		13:10~10分							
30				③				①				②				③				②			
13:30~50分		13:30~45分						13:30~50分		13:30~45分				13:00~50分		13:10~10分		13:30~50分					
美々ストレッチ & ヨガ		BODY COMBAT						GROOVE		ナチュラルヨガ				スイム初級 (平泳ぎキック)		10分で 超燃焼		ナチュラルヨガ		バレット			
榊原		VRレッスン						ダンス		下村				中村		3		大橋		渡辺			
30				③				②				③				③				②			
14:30~45分								14:45~45分		14:30~45分										14:00~50分			
SH'BAM								BODY COMBAT		SH'BAM								POWER		14:30~50分			
VRレッスン								VRレッスン		VRレッスン								澤田		esty yoga			
15:00~50分		15:30~45分						15:45~45分		15:30~45分								バーベル		大橋			
フラダンス		BODY BALANCE						SH'BAM		BODY COMBAT								③		③			
森		VRレッスン						VRレッスン		VRレッスン								FIGHT		浅田			
30				③				③				③				②				③			
18:15~45分								18:15~45分		18:15~45分								15:20~50分		16:00~45分			
SH'BAM								BODY BALANCE		BODY COMBAT								格闘技		SH'BAM			
VRレッスン								VRレッスン		VRレッスン										VRレッスン			
30				③				③				③				②				③			
19:00~10分								19:00~10分		19:00~10分								17:00~50分		17:45~45分			
骨盤体操								筋膜リリース		バランスボール								ダンス		BODY COMBAT			
②		②						①		②								③		③			
コア トレーニング								②		②								②		②			
19:30~50分		19:10~15分						19:30~50分		19:10~15分								18:20~50分		18:45~45分			
バレット		アクアピクス						アスリートヨガ		CENTERGY								18:00		18:45~45分			
戸田		池内						後明		中村								CENERGY		BODY COMBAT			
30				③				②				③				②				③			
20:00~45分		20:35~50分						20:00~50分		20:35~50分								30		30			
ZUMBA		ボディケア						ストリートダンス エクササイズ		ボディケア								19:00		19:40~15分			
TOMOKO		池内						谷		池内								30		20:30~50分			
ラテンダンス		姿勢改善						③		③								30		②			
ホット		21:00~50分						21:20~50分		21:00~45分								30		③			
①		BODY MAKE YOGA						FIGHT		B.style.step								30		③			
榊原		榊原						伊藤		小野山								30		③			
21:15~45分		21:45~45分						格闘技		SH'BAM								30		③			
ステップアップ エアロ		VRレッスン								VRレッスン								30		③			
戸田																		30		③			
30				③				③				③				③				③			
22:00								22:00										22:00					
30				③				③				③				③				③			
ウォーミングアップ・身体調整プログラム								ウォーミングアップ・身体調整プログラム										ウォーミングアップ・身体調整プログラム					
筋力トレーニング系プログラム								筋力トレーニング系プログラム										筋力トレーニング系プログラム					
有酸素・脂肪燃焼系プログラム								有酸素・脂肪燃焼系プログラム										有酸素・脂肪燃焼系プログラム					

2023年 2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		Aスタジオ		Bスタジオ		ジムエリア	
10:00																									
30																									
10:30~45分		10:30~50分				10:30~45分		10:30~50分		10:30~50分						10:30~50分		10:30~45分		10:30~10分					
初級ステップ		esty yoga				アクアピクス		ステップアップ エアロ		RELAX YOGA						esty yoga		SH'BAM		モーニングヨガ		BODY COMBAT		フルボディ ストレングス	
川瀬		大橋				池内		TOMOKO		下村						大橋		VRレッスン		渡辺		VRレッスン		全身筋力アップ	
11:00																									
30																									
				11:30~10分								11:30~10分		11:00~30分											
				骨盤体操								ストレッチボール		ヨガ・ピラティス											
				①																					
12:00~30分		12:00~50分		11:40~15分						12:00~50分		12:00~50分		12:00~50分		12:00~45分		12:00~45分		11:50~50分		11:45~45分			
POWER		ボディケア		②						筋膜リリース		始める アシュタンガ ヨガ		11:40~15分		12:00~50分		BODY BALANCE		脂肪燃焼 エアロ		SH'BAM			
伊藤		池内						山本		コア トレーニング		増田		②		中村		VRレッスン		渡辺		VRレッスン			
バーベル		姿勢改善						バレエ・体幹		②															
13:00																									
30																									
13:30~50分		13:30~45分						13:30~50分		13:30~45分						13:30~50分		13:15~45分				13:00~45分			
豪華ストレッチ & ヨガ		BODY COMBAT						GROOVE		ナチュラルヨガ						13:00~50分		BODY COMBAT				バレット			
榊原		VRレッスン						内窪		下村						中村		VRレッスン				渡辺			
		③						ダンス		③												②			
		14:30~45分								14:45~45分		14:30~45分						14:30~50分				14:00~50分			
		SH'BAM								BODY COMBAT		SH'BAM						esty yoga				CENTERGY			
15:00~50分		VRレッスン								VRレッスン		VRレッスン						大橋				ヨガ・ピラティス			
フラダンス		②								③		③								③		③			
森		15:30~45分								15:45~45分		15:30~45分								15:20~50分		16:00~45分			
		BODY BALANCE								SH'BAM		BODY COMBAT								FIGHT		SH'BAM			
		VRレッスン								VRレッスン		VRレッスン								浅田		VRレッスン			
		③								③		③								格闘技		③			
16:00																									
30																									
		18:15~45分								18:15~45分		18:45~45分						17:00~50分							
		SH'BAM								BODY BALANCE		BODY COMBAT		18:30~10分				POWER							
		VRレッスン								VRレッスン		VRレッスン		19:30~10分				伊藤							
		①								③		③		19:40~15分				バーベル							
		19:00~10分								③				②						17:45~45分					
		ストレッチボール												②						BODY COMBAT					
		②												②						VRレッスン					
		コア トレーニング												メイキング 6バック											
		②												②											
		19:30~50分								BODY COMBAT		CENTERGY		19:40~15分											
		パレット								VRレッスン		中村		②											
		戸田								③		ヨガ・ピラティス													
		③																							
		20:00~45分								20:00~50分															
		ZUMBA								ストリートダンス エクササイズ															
		TOMOKO								谷															
		ラテンダンス										20:35~50分													
		①										ボディケア													
		19:00~10分																							
		②																							
		21:00~50分																							
		BODY MAKE YOGA																							
		榊原																							
		③																							
		21:15~45分																							
		ステップアップ エアロ																							
		戸田																							
		③																							
		21:20~50分																							
		FIGHT																							
		宮田																							
		格闘技																							
		③																							
		21:45~45分																							
		SH'BAM																							
		VRレッスン																							
		③																							
18:30																									
19:00																									
20:00																									
21:00																									
22:00																									
23:00																									
24:00																									
25:00																									
26:00																									
27:00																									
28:00																									
29:00																									
30:00																									
31:00																									
32:00																									
33:00																									
34:00																									
35:00																									
36:00																									
37:00																									
38:00																									
39:00																									
40:00																									
41:00																									
42:00																									
43:00																									
44:00																									
45:00																									
46:00																									
47:00																									
48:00																									
49:00																									
50:00																									
51:00																									
52:00																									
53:00																									
54:00																									
55:00																									
56:00																									
57:00																									
58:00																									
59:00																									
60:00																									
61:00																									
62:00																									
63:00																									
64:00																									
65:00																									
66:00																									
67:00																									
68:00																									
69:00																									
70:00																									
71:00																									
72:00																									
73:00																									
74:00																									
75:00																									
76:00																									
77:00																									
78:00																									
79:00																									
80:00																									
81:00																									
82:00																									
83:00																									
84:00																									
85:00																									
86:00																									
87:00																									
88:00																									
89:00																									
90:00																									
91:00																									
92:00																									
93:00																									
94:00																									
95:00																									
96:00																									
97:00																									
98:00																									
99:00																									
100:00																									
101:00																									
102:00																									
103:00																									
104:00																									
105:00																									
106:00																									
107:00																									
108:00																									
109:00																									
110:00																									
111:00																									
112:00																									
113:00																									
114:00																									
115:00																									
116:00																									
117:00																									
118:00																									
119:00																									
120:00																									
121:00																									
122:00																									
123:00																									
124:00																									
125:00																									
126:00																									
127:00																									
128:00																									
129:00																									
130:00																									
131:00																									
132:00																									
133:00																									
134:00																									
135:00																									
136:00																									
137:00																									
138:00																									
139:00																									
140:00																									
141:00																									
142:00																									
143:00																									
144:00																									
145:00																									
146:00																									
147:00																									
148:00																									
149:00																									
150:00																									
151:00																									
152:00																									
153:00																									
154:00																									
155:00																									
156:00																									
157:00																									
158:00																									
159:00																									
160:00																									
161:00																									
162:00																									
163:00																									
164:00																									
165:00																									
166:00																									
167:00																									
168:00																									
169:00																									
170:00																									
171:00																									
172:00																									
173:00																									
174:00																									
175:00																									
176:00																									
177:00																									
178:00																									
179:00																									
180:00																									
181:00																									
182:00																									
183:00																									
184:00																									
185:00																									
186:00																									
187:00																									
188:00																									
189:00																									
190:00																									
191:00																									
192:00																									
193:00																									
194:00																									
195:00																									
196:00																									
197:00																									
198:00																									
199:00																									
200:00																									
201:00																									
202:00																									
203:00																									
204:00																									
205:00																									
206:00																									
207:00																									
208:00																									
209:00																									
210:00																									
211:00																									
212:00																									
213:00																									
214:00																									
215:00																									
216:00																									
217:00																									
218:00																									
219:00																									
220:00																									
221:00																									
222:00																									
223:00																									
224:00																									
225:00																									
226:00																									
227:00																									
228:00																									
229:00																									
230:00																									
231:00																									
232:00																									
233:00																									
234:00																									
235:00																									
236:00																									
237:00																									
238:00																									
239:00																									
240:00																									
241:00																									
242:00																									
243:00																									
244:00																									
245:00																									
246:00																									
247:00																									
248:00																									
249:00																									
250:00																									
251:00																									
252:00																									
253:00																									
254:00																									
255:00																									
256:00																									
257:00																									
258:00																									
259:00																									
260:00																									
261:00																									
262:00																									
263:00																									
264:00																									
265:00																									
266:00																									
267:00																									
268:00																									
269:00																									
270:00																									
271:00																									
272:00																									
273:00																									
274:00																									
275:00																									
276:00																									
277:00																									
278:00																									
279:00																									
280:00																									
281:00																									
282:00																									
283:00																									
284:00																									
285:00																									
286:00																									
287:00																									
288:00																									
289:00																									
290:00																									
291:00																									
292:00																									
293:00																									
294:00																									
295:00																									
296:00																									
297:00																									
298:00																									
299:00																									
300:00																									
301:00																									
302:00																									
303:00																									
304:00																									
305:00																									
306:00																									
307:00																									
308:00																									
309:00																									
310:00																									
311:00																									
312:00																									
313:00																									
314:00																									
315:00																									
316:00																									
317:00																									
318:00																									
319:00																									

■ 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。	★

＜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の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。 スタジオレッスンが初めての方にもオススメです。	★
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に効果的。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楽なからだ、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	45/50	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。	★★
アニマルフロー	50	150	★★	動物の動きに加えて、ヨガ、器械体操、カボエイラ、ブレイクダンス、ハンドスタンドなどの様々なムーブメントを取り込んだ海外でも人気のエクササイズです。	★★

● 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	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				

● スモールグループトレーニングスケジュール

・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)		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。	★
アクアビクス	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発散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れたワークアウト。	★
SH'BAM	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な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トリです！

● 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、仲間と一緒になら乗り越えられる！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。

・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。