

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	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																								
30	③	①		③	③	①			①	③			②	①			①	③		③	①	③	③	
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 Sao	10:30~45分 SH'BAM VRL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 SH'BAM VRLレッスン		10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~45分 BODY COMBAT VRLレッスン	10:30~10分 パワーウォーク		
30			11:30~10分 骨盤体操								11:30~10分 ストレッチボール											10:40~15分 フルボディ ストレッチ 全身筋力アップ		
12:00	12:00~30分 POWER 伊藤	12:00~50分 ボディケア 池内	11:40~15分 ① 脚やせ トレーニング	②	12:00~50分 AB トレーニング 山本	12:00~50分 コア トレーニング 増田	12:00~10分 ① 筋膜リリース	12:00~50分 B.style.step 小野山	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田	11:40~15分 ②				12:00~50分 ホット ポティメンテ ダンス 増田	12:00~50分 スイム上級 中村		12:00~45分 BODY BALANCE VRLレッスン		11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	11:45~45分 SH'BAM VRLレッスン				
30																								
13:00																								
30	①	③			③	①	①	③	②					③	③									
14:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~45分 BODY COMBAT VRLレッスン			13:30~50分 GROOVE 内窪	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 VRLレッスン			13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	13:45~45分 SH'BAM VRLレッスン			13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋	13:15~45分 BODY COMBAT VRLレッスン						
30																								
15:00																								
30																								
16:00																								
30																								
18:30																								
19:00																								
30																								
20:00																								
30																								
21:00																								
30																								
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

期間延長 新規限定募集

通常 11,500円 男性 **8,800円** 女性 **8,250円**

『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）

NEW LESSON

アニマルフロー

動物の動きを取り入れた新感覚レッスン。
金 20:30~

施設体験

LINE

Instagram

2023年 3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																												
30	③	①		③	③	①			①	②			②	①			①				①	②						
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 Sao	10:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW		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					10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	10:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW				
30																												
12:00			11:30~10分 ストレッチボール 脚やせ トレーニング								11:30~10分 骨盤体操																	
30																												
12:00	12:00~30分 POWER 伊藤	12:00~50分 ボディケア 池内	11:40~15分 ②		12:00~50分 AB トレーニング 山本	12:00~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW		12:00~45分 B.style.step 小野山	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ 増田				ホット ① 12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ 増田			12:00~45分 BODY BALANCE VRレッスン					11:00~30分 アクアウォーク 宮田	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																												
13:00																												
30	①	②		NEW	③	ホット ①			③	②			③	③			①	③			①	②						
14:00	13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	13:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善			13:30~50分 GROOVE 内窪	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	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本	13:45~45分 SH'BAM VRレッスン			13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋	13:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン			13:00~45分 バレトン 渡辺	14:00~50分 CENTERGY 宮田	ホット ① 14:30~50分 esty yoga 大橋				
30																												
15:00																												
30																												
16:00																												
30																												
18:30																												
30																												
19:00																												
30																												
20:00																												
30																												
21:00																												
30																												
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

3月末まで
新規限定募集
U40START!

『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）

NEW LESSON
ピラティス
スパインコレクターを使用した新感覚の
ピラティス。マットではできない動きも楽し
めます。

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
10分レッスン	10	-	★	体を緩めたり整えたりする内容を月替わりで行います	★
15分レッスン	15	-	★～★★	各時間帯によってテーマが異なります	★

<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。スタジオレッスンが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、カポエイラ、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。	★★
ピラティス	30	120	★～★★	スパインコレクターを使用した新感覚のピラティス。マットではできない動きも楽しめます。	★～★★

★パーソナルトレーニングスケジュール

月	10:30	12:30	15:30	19:00	20:00	21:00
火	10:30	12:30	13:30	19:00	20:00	21:15
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	15:00	※ジュニア開講日はなし		
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 (スイム)

月	13:00	
火	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分散しましょう！	★
BODY BALANCE	45	180	★★	ヨガをベースにししながら、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ーです！

●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。

・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。