

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																								
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	② 10:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW		② 10:30~50分 CENTERGY 中村	① 10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋			① 10:30~50分 esty yoga 大橋		① 10:30~50分 モーニングヨガ 渡辺	② 10:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW			
30																								
12:00																								
30																								
13:00																								
30																								
14:00	② 12:00~30分 POWER 伊藤	① 12:00~50分 ボディケア 池内			② 12:00~50分 AB トレーニング 山本	② 12:00~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW		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				① 12:00~50分 ホット ポティメンテ ナンスヨガ 増田			③ 12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬	② 12:00~45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 SH'BAM VRレッスン			
30																								
15:00	① 13:30~50分 楽々ストレッチ & ヨガ 榊原	② 13:30~30分 ピラティス スタッフ 姿勢改善	NEW		③ 13:30~50分 GROOVE 内窪	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 浜本	③ 13:45~45分 SH'BAM VRレッスン			① 13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋	③ 13:15~45分 BODY COMBAT VRレッスン		② 14:00~50分 CENTERGY 宮田	① 14:30~50分 ホット esty yoga 大橋			
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

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

2023年 4月 レッスンプログラム スケジュール



ピラティス x 重カ x BFR加圧 の新感覚レッスン

- 1.マシン使用で安定した姿勢の維持が可能**
1人ひとりの目的に合わせて運動することができる
- 2.安定性が増すことでチャレンジすることができる**
運動の効果が実感でき、さらに上を目指すことができる
- 3.傾斜がつくことで負荷の調整が自由に行える**
マットや床でできない動きもマシンを使ってできる
- 4.BFR加圧で成長ホルモン分泌を促進**
加齢とともに減少する成長ホルモンを高校生レベルに分泌
- 5.少人数制レッスンで仲間と一緒に楽しく続けられる**
担当スタッフの目配りやサポートをたくさん受けられ、仲間がいれば続けられる

GTSPiラティス種別

コース	料金
フィットネス会員 1回コース	1,650円

レッスン参加1回毎に受講料をお支払いいただく都度利用コース

コース	料金
フィットネス会員 4回コース	5,500円

レッスン4回分をまとめてお支払いの得々コース
※有効期限は初回参加から1ヶ月

コース	料金
ピラティス会員コース	月々11,000円

月4回のグラビティピラティスとレッスン日のみ施設利用が可能
新設コース ※入会手続きが必要です

GTSPiラティス時間割

曜日	時間			
	10:30	12:30	19:30	21:00
月				
火	10:30	20:00		
水	11:30	19:00		
金	13:30	20:00		
日	12:00	詳しくはフロント・スタッフまで		

月曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30			NEW ②	
11:00	10:30~45分 初級ステップ 川瀬	10:30~50分 esty yoga 大橋	10:30~50分 グラビティピラティス 内窪	10:30~45分 アクアピクス 池内
30			有料 SGT	
12:00	12:00~50分 ステップアップエアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア 池内	NEW ②	
30		姿勢改善	12:30~50分 グラビティピラティス 浅田	13:00~60分 スイムSGT 中村
13:00			有料 SGT	
30	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		
14:00				有料 SGT
30				
15:00	15:00~50分 フラダンス 森	14:30~45分 SH'BAM VRLレッスン		
30				
16:00		15:30~45分 BODY BALANCE VRLレッスン		
30				

火曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30	NEW ③		NEW ②	
11:00	10:30~50分 エンジョイダンス 大橋	10:30~50分 RELAX YOGA 下村	10:30~50分 グラビティピラティス 宮田	
30			有料 SGT	
12:00	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		
30	バレエ・体幹			
13:00				13:00~60分 スイムSGT 中村
30				有料 SGT
14:00	13:30~50分 GROOVE 内窪	13:30~50分 ナチュラルヨガ 下村		
30	ダンス			
15:00		14:45~45分 BODY COMBAT VRLレッスン		
30				
16:00		15:45~45分 SH'BAM VRLレッスン		
30				

水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00				
30				
11:00	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		
30			NEW ②	
12:00	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	11:00~50分 グラビティピラティス 伊藤	
30	ステップ		有料 SGT	
13:00				13:00~50分 スイム初級(平泳ぎ) 中村
30				
14:00	13:30~50分 FIGHT 浅田	13:30~45分 BODY BALANCE VRLレッスン		
30	格闘技			
15:00		14:30~45分 SH'BAM VRLレッスン		
30				
16:00		15:30~45分 BODY COMBAT VRLレッスン		
30				

18:30		18:15~45分 SH'BAM VRLレッスン		
30				
19:00			NEW ②	
30		19:30~50分 パレト 戸田	19:30~50分 グラビティピラティス 浅田	
20:00	20:00~45分 ZUMBA TOMOKO		有料 SGT	
30	ラテンダンス	ホット ①	NEW ②	
21:00				
30	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	21:00~50分 グラビティピラティス 伊藤	
22:00			有料 SGT	
30				

18:30		18:15~45分 BODY BALANCE VRLレッスン	20:00~60分 スイムSGT 中村(有料SGT)	
30				
19:00				
30		19:30~30分 ピラティススタッフ 姿勢改善	NEW ②	19:30~45分 アクアピクス 池内
20:00	20:00~50分 ストリートダンス エクササイズ 谷		20:00~50分 グラビティピラティス 伊藤	
30			有料 SGT	
21:00		20:35~50分 ボディケア 池内		
30		姿勢改善		
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田			
30	格闘技			
		21:45~45分 SH'BAM VRLレッスン		

18:30		18:15~45分 BODY COMBAT VRLレッスン	NEW ②	
30				
19:00			19:00~50分 グラビティピラティス 内窪	
30			有料 SGT	
20:00	19:30~50分 アスリートヨガ 後明	19:40~50分 CENTERGY 中村		
30		ヨガ・ピラティス		
21:00	21:00~50分 GROOVE 内窪	21:00~45分 B.style.step 小野山		
30	ダンス	ステップ		

2023年 4月 レッスンプログラム スケジュール

レッスンプログラム内容一覧

金曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30			
11:00	10:30~50分 CENTERGY 中村 🍌	10:30~50分 ストレッチ&ヨガ 大橋 🍌	
30	ヨガ・ピラティス		11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍌
12:00		ホット ① 12:00~50分 ボディメンテナ ンスヨガ 増田 🍌	
30	12:30~45分 初級エアロ 浜本 🍌		12:00~50分 スイム上級 中村 🍌
13:00			
30			NEW ② 13:30~50分 グラビティ ピラティス 宮田 有料 SGT
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ 浜本 🍌	13:45~45分 SH'BAM VRLレッスン	
30			
15:00		14:45~45分 BODY COMBAT VRLレッスン	
30			
16:00		15:45~45分 BODY BALANCE VRLレッスン	
30			
18:30			
19:00		19:00~30分 ピラティス スタッフ 🍌 姿勢改善	
30			
20:00	20:00~50分 POWER 伊藤 🍌		NEW ② 20:00~50分 グラビティ ピラティス 内窪 有料 SGT
30	バーベル	20:30~50分 アニマルフロ ー 荒木 🍌	
21:00			
30	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍌		
22:00			
30	格闘技		

- 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

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	
11:00	10:30~50分 esty yoga 大橋 🍌
30	
12:00	
30	12:15~45分 脂肪燃焼 ステップ 川瀬 🍌
13:00	
30	13:30~50分 ナチュラルヨガ 大橋 🍌
14:00	
30	13:15~45分 BODY COMBAT VRLレッスン
15:00	
30	15:15~45分 SH'BAM VRLレッスン
16:00	
30	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井 🍌
17:00	
30	17:00~50分 POWER 伊藤 🍌
18:00	
30	17:45~45分 BODY COMBAT VRLレッスン
19:00	
30	18:20~50分 GROOVE 内窪 🍌
	ダンス

日曜日		
	Aスタジオ	Bスタジオ
10:00		
30		
11:00	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
30		
12:00		
30	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺 🍌	11:45~45分 SH'BAM VRLレッスン
13:00		
30		13:00~45分 パレトン 渡辺 🍌
14:00		
30	14:00~50分 CENTERGY 宮田 🍌	ホット ① 14:30~50分 esty yoga 大橋 🍌
15:00		
30	15:20~50分 FIGHT 浅田 🍌	
16:00		
30	格闘技	16:00~45分 SH'BAM VRLレッスン
17:00		
30		

【定員について】

- Aスタジオ 35名
 - Bスタジオ 20名
 - ピラティス 10名
 - 泳法レッスン 20名
- ※ヨガ系・ステップ系・GROUP POWER/CENTERGYは30名
- ※アクアピクス・アクアウォークは定員なし

※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。



＜ショートレッスン（骨盤体操・筋膜リリース・ストレッチボール）＞

プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
-	20	-	★	体のコンディショニングを整える内容のレッスンです。曜日ごとで内容異なります。	★

＜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。	★★★

＜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から。	★
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ます。	★
esty YOGA	50	140	★★	ナチュラルヨガより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高めていくクラスです。	★★
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。	★
パレトン	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、フレイクダンス、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	★~★★	スパインコル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。	★~★★

＜エアロピクス系（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	★	エアロピ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	★★	エアロピクスを楽しくし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ピクスで、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。シェイプアップや見た目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パ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。	★★

＜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。	★★★

＜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を泳ぐ方が今よりもさらにフォームを上達させるクラスです。	★★

■ 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』

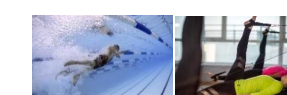
効果的に身体を変える4つのメソッドで、基本的なマシンの使い方から歪みの改善等、正しいトレーニングの知識を手に入れ、ボディメイクの土台を固める！『エステに来たからには結果を出してほしい！』そんな想いで、トレーナーが3回のパーソナルをしっかりサポートします。身体を変えていきたいけど、何から初めて良いのかお悩みのヒタリです！

● パーソナルトレーニング



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あなた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！

● スモールグループトレーニング



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
・体改善【グラビティピラティス】クラス
今よりステップアップしたい方におすすめです。