

# 2024年 4月 レッスンプログラム スケジュール



**新規会員特典**

入会金 11,000円-0円	事務手数料 2,200円-0円 <small>※他クラブからの移籍または会員様の紹介</small>
6ヶ月月会費 月々 11,550円 → 月々 <b>4,950円</b> (39,600円お得) <small>※6ヶ月在籍が条件 (違約金 11,000円)</small>	
+入会と同時成約で はじめてパーソナル(パーソナル3回セット) <b>9,900円</b> (通常 16,500円) <b>40%OFF</b>	

**紹介特典**      **再入会特典**

グラビティピラティス1回無料券	入会金 11,000円-0円 事務手数料 2,200円-0円
-----------------	-----------------------------------

## 定員6名に増加！ グラビティピラティス



estyl pilates

運動強度 ★★☆☆   難易度 ★★☆☆   運動時間 50分

消費kcal 150kcal

BFR（血流制限）加圧で成長ホルモンを分泌し、マシンピラティスで人間本来の美しい体を作っていきます。ピラティスに重力をつけることで通常より関節や筋肉への刺激がアップする新感覚のレッスン

**1回コース 1,650円 4回コース 5,500円**  
詳しくはスタッフまでお問合せください

	月曜日				火曜日				水曜日				
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア	
10:00													
30	③	①		③	②	①			①				
11:00	10:30~50分 RHYTHM DANCE MAKOTO ダンス	10:30~50分 esty yoga ★大橋		10:30~45分 アクアピクス 池内	10:30~50分 POWER ★樋口 バーベル	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao				
30											②		
12:00	③	①			②	②			③	②			
30	12:15~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	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 バレエ・体幹	12:00~30分 ピラティス ★スタッフ <small>※スパインコレクター使用</small>			12:00~45分 B.style.step ★小野山 ステップ	12:00~50分 始める アシュタンガ ヨガ ★増田	②	11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 伊藤 有料 SGT	
13:00		①											
30		②			③	①			③	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 <small>※スパインコレクター使用</small>		13:00~60分 スイムSGT 中村 有料 SGT	13:30~50分 GROOVE 宮田 ダンス	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村			13:30~50分 FIGHT 宮田 格闘技	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ		13:00~50分 スイム初級 ★中村	
30													
15:00	15:00~50分 フラダンス 森												
30													
16:00													
30													
18:30													
19:00													
30													
20:00	20:00~45分 ZUMBA MIDORI ラテンダンス	19:30~50分 パレトン ★戸田	②		20:15~45分 Party Dance Night Ayano ダンス	19:30~30分 ピラティス ★スタッフ <small>※スパインコレクター使用</small>	②	20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)	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	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪 有料 SGT
30													
21:00	21:00~45分 ステップアップ エアロ 戸田	21:00~50分 BODY MAKE YOGA ★榊原			20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 伊藤 有料 SGT	①							
30													
22:00					21:30~50分 FIGHT 内窪 格闘技								
30													

**「はじめてパーソナル」**

正しいマシンの使い方から歪みの改善等、ボディメイクの土台を固めたい方やパーソナルトレーニングを試してみたい方のために、トレーナーが3回のパーソナルでしっかりサポートします。※お1人様1回限り

**50分/3回 9,900円 (税込)**  
→継続希望の方は2ヶ月8回・16回コースへステップアップ

# 2024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 エンジョイダンス ★大橋 🍃	11:00~30分 アクアウォーク 内窪 🍃
30	ヨガ・ピラティス	ダンス	
12:00		ホット ①	
30	12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍃	12:00~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★増田 🍃	12:00~50分 スイム上級 ★中村
13:00	ダンス		
30			
14:00	13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍃		13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
30			有料 SGT
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00		ホット ②	
30		19:00~30分 ピラティス ★スタッフ 🍃	※スパインコレクター使用 姿勢改善
20:00	20:00~50分 POWER ★伊藤 🍃	20:00~50分 ボディメンテ ナンス&ヨガ ★二見 🍃	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
30	バーベル		有料 SGT
21:00			
30			
22:00	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃	
30	格闘技		

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	
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 🍃
30	
14:00	
30	
15:00	
30	
16:00	15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井
30	
17:00	17:00~50分 GROOVE 内窪 🍃
30	ダンス
18:00	ホット ②
30	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
19:00	ヨガ・ピラティス

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 🍃
30		姿勢改善 ※スパインコレクター使用
12:00		
30		
13:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺	
30		12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
14:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃
30	バーベル	
15:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 🍃
30	格闘技	
16:00		
30		
17:00		
30		

### 【WEB予約レッスンの定員について】

インストラクター名の前に★がついているレッスンが対象

Aスタジオ	30名
Bスタジオ	20名
ピラティス	15名
スイムレッスン	20名

※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。

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

施設体験



LINE



Instagram



### <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。	★★
アスリートヨガ	50	140	★~★★	インナーマッスルや体幹の強化をはじめ、可動域を広げ柔軟性をアップ。	★~★★
始めるアシュタンガヨガ	50	120	★	呼吸、目線、バンド（丹田）を意識し、集中力を高め体の浄化を促していきます。	★~★★
ボディメンテナンスヨガ	50	120	★	深い呼吸の流れに乗せて体を緩めていき、正しい動きを整え、必要な筋力を養っていきます。	★~★★
パワーヨガ	50	150	★★	ダイナミックなポーズや動きで呼吸と動作を連動させ、「動」と「静」のポーズを流れるように行います。	★★
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。	★★
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。	★~★★

### <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すすめです。	★
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。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。	★★

### <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。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★~★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★~★★
エンジョイダンス	50	200	★~★★	様々なスタイルのダンスを踊っていきます。たくさん汗をかいていきましょう	★~★★

### <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向上させるクラスです。	★★

### ■ アドバンスプログラム 紹介

#### ● 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。