

# 2024年 11月 レッスンプログラム スケジュール



## 秋の入会応援キャンペーン

# 11月30日まで

月会費 4ヶ月間 ※6ヶ月在籍が条件  
11,550円 月々5,775円

他クラブからの移籍の方はさらにお得になります

入会金無料 無料カウンセリング実施 契約ロッカー1ヶ月無料



今から始める「はじめてパーソナル」

3回セットで 9,900円(税込)

### 新プログラム

### マットピラティス

～身体の内側から理想のスタイルへ～

Minami INS

マットピラティスをメインに  
スパインコレクター等も使用して  
キレイな姿勢作りを行います



|       |   | 月曜日                                     |  |                                      |                             |
|-------|---|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|
|       |   | Aスタジオ                                   | Bスタジオ                                  | ANNEX2F                              | アクアエリア                      |
| 10:00 |   |   |  |                                      |                             |
| 30    | ① |   | ③                                      |                                      | ③                           |
| 11:00 |   | 10:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 🍌         | 10:30~50分<br>RHYTHM DANCE<br>★MAKOTO 🍌 |                                      | 10:30~45分<br>アクアピクス<br>池内 🍌 |
| 30    |   |   | ダンス                                    |                                      |                             |
| 12:00 |   |   | ①                                      | 定員23名                                |                             |
| 30    | ③ | 12:20~50分<br>ステップアップ<br>エアロ<br>TOMOKO 🍌 | ボディケア<br>★池内 🍌                         | ②                                    |                             |
| 13:00 |   |   | 姿勢改善                                   | 12:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>内窪 | 13:00~60分<br>スイムSGT         |
| 30    | ① |   | ②                                      | 有料 SGT                               |                             |
| 14:00 |   | 13:40~50分<br>楽々ストレッチ<br>& ヨガ<br>★榊原 🍌   | 13:20~45分<br>マットピラティス<br>★Minami 🍌     |                                      | 中村<br>有料 SGT                |
| 30    |   |   | 姿勢改善                                   |                                      |                             |
| 15:00 |   | 15:00~50分<br>フラダンス<br>森                 |  |                                      |                             |

### グラビティマシンピラティス曜日別種目

| 曜日  | 時間    | 種目      |
|-----|-------|---------|
| 月曜日 | 12:30 | 下半身シェイプ |
| 月曜日 | 20:00 | 背中すっきり  |
| 火曜日 | 20:00 | 脂肪燃焼    |
| 水曜日 | 11:30 | 脂肪燃焼    |
| 水曜日 | 19:30 | 下半身シェイプ |
| 金曜日 | 13:30 | 下半身シェイプ |
| 金曜日 | 20:00 | 脂肪燃焼    |
| 土曜日 | 13:30 | 脂肪燃焼    |
| 日曜日 | 12:00 | 背中すっきり  |

1ヵ月ごとに変わります

|       |   | 火曜日                            |                                    |         |        |
|-------|---|--------------------------------|------------------------------------|---------|--------|
|       |   | Aスタジオ                          | Bスタジオ                              | ANNEX2F | アクアエリア |
| 10:00 |   |                                |                                    |         |        |
| 30    |   | ②                              | ①                                  |         |        |
| 11:00 |   | 10:30~50分<br>POWER<br>★樋口 🍌    | 10:30~50分<br>RELAX YOGA<br>★下村 🍌   |         |        |
| 30    |   | バーベル                           |                                    |         |        |
| 12:00 |   | ②                              | ②                                  |         |        |
| 30    |   | 12:00~50分<br>ABトレーニング<br>★山本 🍌 | 12:00~45分<br>マットピラティス<br>★Minami 🍌 |         |        |
| 13:00 |   | バレエ・体幹                         | 姿勢改善                               |         |        |
| 30    | ③ |                                | ホット ①                              |         |        |
| 14:00 |   | 13:30~50分<br>GROOVE<br>宮田 🍌    | 13:30~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★下村 🍌      |         |        |
| 30    |   | ダンス                            |                                    |         |        |
| 15:00 |   |                                |                                    |         |        |
| 16:00 |   |                                |                                    |         |        |

|       |   | 水曜日                                 |                                     |                                      |                           |
|-------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
|       |   | Aスタジオ                               | Bスタジオ                               | ANNEX2F                              | アクアエリア                    |
| 10:00 |   |                                     |                                     |                                      |                           |
| 30    |   | ①                                   |                                     |                                      |                           |
| 11:00 |   | 10:30~50分<br>美尻ヨガ<br>★Sao 🍌         |                                     |                                      |                           |
| 30    |   |                                     |                                     | ②                                    |                           |
| 12:00 |   |                                     |                                     | 11:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田 |                           |
| 30    | ③ | 12:00~45分<br>B.style.step<br>★小野山 🍌 | 12:00~50分<br>始める<br>アシュタンガヨガ<br>★増田 | ②                                    |                           |
| 13:00 |   | ステップ                                |                                     | 有料 SGT                               |                           |
| 30    | ③ |                                     | ②                                   |                                      |                           |
| 14:00 |   | 13:30~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍌          | 13:30~50分<br>パワーヨガ<br>★ルイ 🍌         |                                      | 13:30~50分<br>スイム初級<br>★中村 |
| 30    |   | 格闘技                                 |                                     |                                      |                           |
| 15:00 |   |                                     |                                     |                                      |                           |
| 16:00 |   |                                     |                                     |                                      |                           |

|       |   |                                     |   |                                      |  |
|-------|---|-------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| 18:30 |   |                                     |   |                                      |  |
| 30    |   | ②                                   |   |                                      |  |
| 19:00 |   |                                     |   |                                      |  |
| 20:00 |   | 19:30~50分<br>パレトン<br>★戸田 🍌          | ②                                       | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口 |  |
| 30    | ③ |                                     | ホット ①                                   | 有料 SGT                               |  |
| 21:00 |   | 20:00~45分<br>ZUMBA<br>MIDORI 🍌      |   |                                      |  |
| 30    |   | ラテンダンス                              |   |                                      |  |
| 21:00 |   |                                     | 20:50~50分<br>BODY MAKE<br>YOGA<br>★榊原 🍌 |                                      |  |
| 30    | ③ |                                     |   |                                      |  |
| 22:00 |   | 21:15~45分<br>ステップアップ<br>エアロ<br>戸田 🍌 |   |                                      |  |
| 30    |   |                                     |   |                                      |  |

|       |   |  |                             |                                      |  |
|-------|---|--|-----------------------------|--------------------------------------|--|
| 18:30 |   |  |                             | 20:00~60分<br>スイムSGT<br>中村<br>(有料SGT) |  |
| 30    |   |  | ②                           | ③                                    |  |
| 19:00 |   |  | ホット ②                       |                                      |  |
| 20:00 |   | 19:30~30分<br>ピラティス<br>★内窪 🍌                  | ②                           | 19:30~45分<br>アクアピクス<br>池内 🍌          |  |
| 30    | ③ | 姿勢改善<br>※スパインコレクター使用                         | ①                           | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口 |  |
| 21:00 |   | 20:15~45分<br>Party<br>Dance Night<br>Avano 🍌 |                             | 有料 SGT                               |  |
| 30    |   | ダンス  |                             |                                      |  |
| 21:00 |   |  | 20:35~50分<br>ボディケア<br>★池内 🍌 |                                      |  |
| 30    | ③ |  | 姿勢改善                        |                                      |  |
| 22:00 |   | 21:30~50分<br>FIGHT<br>内窪 🍌                   | 定員23名                       |                                      |  |
| 30    |   | 格闘技  |                             |                                      |  |

|       |   |                               |                                |                                      |  |
|-------|---|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|--|
| 18:30 |   |                               |                                |                                      |  |
| 30    |   | ②                             |                                | ②                                    |  |
| 19:00 |   |                               |                                |                                      |  |
| 20:00 |   | 19:30~50分<br>アスリートヨガ<br>★後明 🍌 | ②                              | 19:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>内窪 |  |
| 30    |   | 定員35名                         | ②                              | 有料 SGT                               |  |
| 21:00 |   |                               | 19:40~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍌 |                                      |  |
| 30    | ③ |                               | ヨガ・ピラティス                       |                                      |  |
| 21:00 |   | 21:00~50分<br>GROOVE<br>内窪 🍌   | ③                              | 21:00~45分<br>B.style.step<br>★小野山 🍌  |  |
| 30    |   | ダンス                           |                                | ステップ                                 |  |
| 22:00 |   |                               |                                |                                      |  |
| 30    |   |                               |                                |                                      |  |

# 2024年 11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    | ②                              | ③                                      |  |
| 11:00 | 10:30~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍃 | 10:30~50分<br>エンジョイダンス<br>★大橋 🍃         |  |
| 30    | ヨガ・ピラティス                       | ダンス                                    |  |
| 12:00 |                                | ホット ①                                  |  |
| 30    | ③                              | 12:00~50分<br>ボディメンテ<br>ダンスヨガ<br>★増田 😊  | 12:00~50分<br>スイム上級<br>★中村                      |
| 13:00 | 12:15~50分<br>ZUMBA<br>MIDORI 🍃 |  |  |
| 30    | ダンス                            |  |  |
| 14:00 | ①                              |  | ②  |
| 30    | 13:45~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★下村 😊  |  | 13:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口<br>有料 SGT |
| 15:00 |                                |  |  |
| 30    |                                |  |  |
| 16:00 |                                |  |  |
| 30    |                                |  |  |
| 18:30 |                                |  |  |
| 19:00 |                                |  |  |
| 30    |                                |  |  |
| 20:00 | ②                              | ホット ①                                  | ②  |
| 30    | 20:00~50分<br>POWER<br>★樋口 🍃    | 20:00~50分<br>ボディメンテ<br>ダンス&ヨガ<br>★二見 😊 | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田           |
| 21:00 | バーベル                           |  | 有料 SGT   |
| 30    | ③                              |  | ②  |
| 22:00 | 21:20~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍃     | 21:20~50分<br>パワーヨガ<br>★二見 🍃            |  |
| 30    | 格闘技                            |  |  |

| 土曜日   |   |
|-------|---|
|       | Aスタジオ   |
| 10:00 |   |
| 30    | ①   |
| 11:00 | 10:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 😊                             |
| 30    |   |
| 12:00 |   |
| 30    |   |
| 13:00 | ①   |
| 30    | 13:00~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★大橋 😊                               |
| 14:00 |   |
| 30    | 13:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>内窪<br>(有料SGT)<br>※ANNEX2階 |
| 15:00 |   |
| 30    | ③   |
| 16:00 |   |
| 30    |   |
| 17:00 | ③   |
| 30    | 17:00~50分<br>GROOVE<br>内窪 🍃                                 |
| 18:00 |   |
| 30    | ホット ②   |
| 19:00 | 18:20~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍃                              |
| 30    | ヨガ・ピラティス<br>定員35名   |

| 日曜日   |                                |   |
|-------|--------------------------------|---|
|       | Aスタジオ                          | Bスタジオ   |
| 10:00 |                                |   |
| 30    | ①                              | ホット ②   |
| 11:00 | 10:30~50分<br>モーニングヨガ<br>★渡辺 😊  | 10:30~30分<br>ピラティス<br>★樋口 🍃<br>姿勢改善<br>※スパインコレクター使用 |
| 30    |                                |   |
| 12:00 |                                | ②   |
| 30    |                                | 12:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田                |
| 13:00 | ②                              | ②   |
| 30    | 11:50~50分<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>渡辺 | 13:00~45分<br>バレトン<br>★渡辺 🍃                          |
| 14:00 |                                |   |
| 30    | 13:10~50分<br>POWER<br>★樋口 🍃    |   |
| 15:00 | ③                              | ホット ①   |
| 30    | 14:30~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍃     | 14:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 😊                     |
| 16:00 |                                |   |
| 30    | 格闘技                            |   |

### 【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。  
※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

- 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



| <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。                   | ★~★★ |
| ABトレーニング        | 50    | 150    | ★~★★ | バレエ解剖学をもとに考案された、姿勢改善やバレエ特有の強い脚腰・しなやかな上半身など軸のある理想の身体を目指すレッスン。 | ★~★★ |

  

| <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 |
| 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しょう。たくさん汗をかくていきましょう。         | ★~★★ |

  

| <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。

**年内最終募集!**

**新規入会キャンペーン**

6か月間  
全カサポ

月会費 4ヶ月間 ※6ヶ月在籍が条件  
11,550円 >> 月々5,775円

入会金無料 無料カウンセリング実施 契約ロッカー 1ヶ月無料

**12/29(日)まで**

**パーフェクトスムージー&プロテイン 特別販売会**

対象商品15%オフ!

スムージー 10,530円 → **8,951円** (税込)

プロテイン 6,996円 → **5,921円** (税込)

マックスバーン 4,298円 → **3,653円** (税込)

**12/28(土)まで**

**christmas CAMPAIGN 2024**

有料プランがとってもお得に受けられるビッグチャンス! この機会にぜひ!

**12/01(日) ~ 12/28(土)**

合言葉は  
**「クリスマスキャンペーン」**  
合言葉を伝えてクーポンをゲット!

全ての会員様、新規入会者様が対象となります。

| 月曜日                                     |  |                                      |                             |
|---|--|--------------------------------------|-----------------------------|
| Aスタジオ                                   | Bスタジオ                                  | ANNEX2F                              | アクアエリア                      |
| 10:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 🍌         | 10:30~50分<br>RHYTHM DANCE<br>★MAKOTO 🍌 |                                      | 10:30~45分<br>アクアピクス<br>池内 🍌 |
|   | ダンス                                    |                                      |                             |
| 12:20~50分<br>ステップアップ<br>エアロ<br>TOMOKO 🍌 | 12:00~50分<br>ボディケア<br>★池内 🍌            | 定員23名                                |                             |
|   | 姿勢改善                                   | 12:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田 | 13:00~60分<br>スイムSGT<br>中村   |
|   | 13:20~45分<br>マットピラティス<br>★Minami 🍌     | 有料 SGT                               | 有料 SGT                      |
| 13:40~50分<br>楽々ストレッチ<br>& ヨガ<br>★榊原 🍌   | 姿勢改善                                   |                                      |                             |

| 火曜日                            |                                    |         |                           |
|--------------------------------|------------------------------------|---------|---------------------------|
| Aスタジオ                          | Bスタジオ                              | ANNEX2F | アクアエリア                    |
| 10:30~50分<br>POWER<br>★樋口 🍌    | 10:30~50分<br>RELAX YOGA<br>★下村 🍌   |         |                           |
| バーベル                           |                                    |         |                           |
| 12:00~50分<br>ABトレーニング<br>★山本 🍌 | 12:00~45分<br>マットピラティス<br>★Minami 🍌 |         |                           |
| バレエ・体幹                         | 姿勢改善                               |         |                           |
|                                | <b>ホット</b> ①                       |         | 13:00~60分<br>スイムSGT<br>中村 |
| 13:30~50分<br>GROOVE<br>宮田 🍌    | 13:30~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★下村 🍌      |         | 有料 SGT                    |
| ダンス                            |                                    |         |                           |

| 水曜日                                 |                                     |                                      |                           |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|
| Aスタジオ                               | Bスタジオ                               | ANNEX2F                              | アクアエリア                    |
| 10:30~50分<br>美尻ヨガ<br>★Sao 🍌         |                                     |                                      |                           |
|                                     |                                     | 11:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田 |                           |
| 12:00~45分<br>B.style.step<br>★小野山 🍌 | 12:00~50分<br>始める<br>アシュタンガヨガ<br>★増田 | ②<br>有料 SGT                          |                           |
| ステップ                                |                                     |                                      |                           |
|                                     |                                     |                                      | 13:00~60分<br>スイムSGT<br>中村 |
| 13:30~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍌          | 13:30~50分<br>パワーヨガ<br>★ルイ 🍌         |                                      | 13:30~50分<br>スイム初級<br>★中村 |
| 格闘技                                 |                                     |                                      |                           |

**グラビティマシンピラティス曜日別種目**

| 曜日  | 時間    | 種目      |
|-----|-------|---------|
| 月曜日 | 12:30 | 背中すっきり  |
| 月曜日 | 20:00 | 脂肪燃焼    |
| 火曜日 | 20:00 | 背中すっきり  |
| 水曜日 | 11:30 | 下半身シェイプ |
| 水曜日 | 19:30 | 脂肪燃焼    |
| 金曜日 | 13:30 | 脂肪燃焼    |
| 金曜日 | 20:00 | 下半身シェイプ |
| 土曜日 | 13:30 | 背中すっきり  |
| 日曜日 | 12:00 | 下半身シェイプ |

1ヵ月ごとに変ります

バラエティクラスのレッスン内容は  
決定次第、館内掲示・LINE・HPで  
ご案内いたします

|                                     |   |                                      |  |
|-------------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| 15:00~50分<br>フラダンス<br>森             |   |                                      |  |
|                                     | 19:30~50分<br>パレトン<br>★戸田 🍌              | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口 |  |
| 20:00~45分<br>ZUMBA<br>MIDORI 🍌      | <b>ホット</b> ①                            | 20:00~50分<br>有料 SGT                  |  |
| ラテンダンス                              | 20:50~50分<br>BODY MAKE<br>YOGA<br>★榊原 🍌 |                                      |  |
| 21:15~45分<br>ステップアップ<br>エアロ<br>戸田 🍌 |   |                                      |  |

|  |                             |                                      |                             |
|--|-----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------|
|  |                             | 20:00~60分<br>スイムSGT<br>中村<br>(有料SGT) |                             |
|  | <b>ホット</b> ②                |                                      |                             |
|  | 19:30~30分<br>ピラティス<br>★樋口 🍌 | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口 | 19:30~45分<br>アクアピクス<br>池内 🍌 |
|  | 姿勢改善<br>※スパインコレクター使用        | 有料 SGT                               |                             |
| 20:15~45分<br>Party<br>Dance Night<br>Avano 🍌 | 20:35~50分<br>ボディケア<br>★池内 🍌 |                                      |                             |
| ダンス  | 姿勢改善<br>定員23名               |                                      |                             |
|  |                             |                                      |                             |
| 21:30~50分<br>バラエティ 🍌                         |                             |                                      |                             |

|                               |                                     |                                      |  |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--|
|                               |                                     |                                      |  |
| 19:30~50分<br>アスリートヨガ<br>★後明 🍌 | 19:40~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍌      | 19:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田 |  |
| 定員35名                         | ヨガ・ピラティス                            | 有料 SGT                               |  |
|                               |                                     |                                      |  |
| 21:00~50分<br>バラエティ 🍌          | 21:00~45分<br>B.style.step<br>★小野山 🍌 |                                      |  |
|                               | ステップ                                |                                      |  |

# 2024年 12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    | ②   | ③                                      |  |
| 11:00 | 10:30~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍃  | 10:30~50分<br>エンジョイダンス<br>★大橋 🍃         |  |
| 30    | ヨガ・ピラティス  | ダンス                                    |  |
| 12:00 |   | ①<br><b>ホット</b>                        |  |
| 30    | ③   | 12:00~50分<br>ボディメンテナ<br>ンスヨガ<br>★増田 😊  | 12:00~50分<br>スイム上級<br>★中村                      |
| 13:00 | 12:15~50分<br>ZUMBA<br>MIDORI 🍃  |  |  |
| 30    | ダンス   |  |  |
| 14:00 | ①   |  | ②  |
| 30    | 13:45~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★下村 😊   |  | 13:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口<br>有料 SGT |
| 15:00 | <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>最速で効果を実感</b> </div>  |  |  |
| 30    | <div style="background-color: black; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> <b>パーソナルトレーニング</b> </div> <p>お腹周りの脂肪除去・肩こりや腰痛の改善、本格ボディメイクまで皆様のお悩みをご相談ください。認定トレーナーと一緒に結果を出していきましょう！</p>     |  |  |
| 16:00 |   |  |  |
| 30    |   |  |  |
| 18:30 |   |  |  |
| 19:00 |   |  |  |
| 30    |   |  |  |
| 20:00 | ②   | ①<br><b>ホット</b>                        | ②  |
| 30    | 20:00~50分<br>POWER<br>★樋口 🍃   | 20:00~50分<br>ボディメンテナ<br>ンス&ヨガ<br>★二見 😊 | 20:00~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>宮田           |
| 21:00 | バーベル  |  | 有料 SGT   |
| 30    | ③   | ②                                      |  |
| 22:00 | 21:20~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍃  | 21:20~50分<br>パワーヨガ<br>★二見 🍃            |  |
| 30    | 格闘技   |  |  |

| 土曜日   |   |
|-------|---|
|       | Aスタジオ   |
| 10:00 |   |
| 30    | ①   |
| 11:00 | 10:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 😊                             |
| 30    |   |
| 12:00 |   |
| 30    | ①   |
| 13:00 | 13:00~50分<br>ナチュラルヨガ<br>★大橋 😊                               |
| 30    |   |
| 14:00 | ①   |
| 30    | 13:30~50分<br>グラビティ<br>マシンピラティス<br>阪口<br>(有料SGT)<br>※ANNEX2階 |
| 15:00 |   |
| 30    | ③   |
| 16:00 | 15:30~50分<br>ステップアップ<br>エアロ<br>平井                           |
| 30    |   |
| 17:00 | ③   |
| 30    | 17:00~50分<br>バラエティ<br>🍃                                     |
| 18:00 |   |
| 30    | ②<br><b>ホット</b>   |
| 19:00 | 18:20~50分<br>CENTERGY<br>★中村 🍃                              |
| 30    | ヨガ・ピラティス<br>定員35名   |

| 日曜日   |                               |   |
|-------|-------------------------------|---|
|       | Aスタジオ                         | Bスタジオ   |
| 10:00 |                               |   |
| 30    | ①                             | ②<br><b>ホット</b>                                     |
| 11:00 | 10:30~50分<br>モーニングヨガ<br>★渡辺 😊 | 10:30~30分<br>ピラティス<br>★樋口 🍃<br>姿勢改善<br>※スパインコレクター使用 |
| 30    |                               |   |
| 12:00 |                               | ②   |
| 30    | ③                             | 11:50~50分<br>脂肪燃焼<br>エアロ<br>渡辺                      |
| 13:00 |                               | ②   |
| 30    | 13:10~50分<br>POWER<br>★樋口 🍃   | 13:00~45分<br>バレトン<br>★渡辺 🍃                          |
| 14:00 | ③                             | ①<br><b>ホット</b>                                     |
| 30    | 14:30~50分<br>FIGHT<br>宮田 🍃    | 14:30~50分<br>esty yoga<br>★大橋 😊                     |
| 15:00 |                               |   |
| 30    | 格闘技                           |   |

### 【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。

※一部レッスンで定員が変更になっています。ご確認をお願いします。

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くします。                      | ★    |
| 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    | ★    | 深い呼吸の流れに身を委ねて体を緩めていき、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。                     | ★~★★ |
| ABトレーニング       | 50    | 150    | ★~★★ | ハイレベルな解剖学をもとに考案された、姿勢改善やハイレベルな強い脚腰・しなやかな上半身などのある理想の身体を目指すレッスン。 | ★~★★ |

### <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 |
|--------------|-------|--------|----|--|-----|
| 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しょう。たくさん汗をかくことができます。         | ★~★★ |

### <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。

## 12月の内窪レッスン代行

|            |               |               |       |                                |
|------------|---------------|---------------|-------|--------------------------------|
| 12月3日 (火)  | 19:30 ~ 20:00 | <b>ピラティス</b>  | 担当：内窪 | → <b>樋口</b>                    |
|            | 21:30 ~ 22:20 | <b>fight</b>  | 担当：内窪 | → <b>「ZUMBA」 TOMOKO</b>        |
| 12月4日 (水)  | 21:00 ~ 21:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>「ZUMBA」 MIDORI</b>        |
| 12月7日 (土)  | 17:00 ~ 17:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>宮田</b>                    |
| 12月10日 (火) | 19:30 ~ 20:00 | <b>ピラティス</b>  | 担当：内窪 | → <b>樋口</b>                    |
|            | 21:30 ~ 22:20 | <b>fight</b>  | 担当：内窪 | → <b>「RHYTHM DANCE」 MAKOTO</b> |
| 12月11日 (水) | 21:00 ~ 21:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>宮田</b>                    |
| 12月14日 (土) | 17:00 ~ 17:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>「ハタヨガ ルイ ※定員30名</b>       |
| 12月17日 (火) | 19:30 ~ 20:00 | <b>ピラティス</b>  | 担当：内窪 | → <b>樋口</b>                    |
|            | 21:30 ~ 22:20 | <b>fight</b>  | 担当：内窪 | → <b>「RHYTHM DANCE」 MAKOTO</b> |
| 12月18日 (水) | 21:00 ~ 21:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>「RHYTHM DANCE」 MAKOTO</b> |
| 12月21日 (土) | 17:00 ~ 17:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>宮田</b>                    |
| 12月24日 (火) | 19:30 ~ 20:00 | <b>ピラティス</b>  | 担当：内窪 | → <b>樋口</b>                    |
|            | 21:30 ~ 22:20 | <b>fight</b>  | 担当：内窪 | → <b>宮田</b>                    |
| 12月25日 (水) | 21:00 ~ 21:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>宮田</b>                    |
| 12月28日 (土) | 17:00 ~ 17:50 | <b>groove</b> | 担当：内窪 | → <b>「ZUMBA」 MIDORI</b>        |