

# 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 esty yoga ★大橋 🍌	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO 🍌		10:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
30			ダンス		
12:00			①		
30	③	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 🍌	定員23名	
13:00				②	
30				12:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪	
14:00		13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★榊原 🍌	13:20~45分 マットピラティス ★Minami 🍌	有料 SGT	13:00~60分 スイムSGT 中村
30	①				有料 SGT
15:00					
30		15:00~50分 フラダンス 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	曜日	時間	種目
月曜日	12:30	下半身シェイプ	金曜日	13:30	下半身シェイプ
火曜日	20:00	背中すっきり	土曜日	20:00	脂肪燃焼
水曜日	11:30	脂肪燃焼	日曜日	12:00	背中すっきり
	19:30	下半身シェイプ			

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 POWER ★樋口 🍌	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 🍌		
30		バーベル			
12:00			②		
30		12:00~50分 ABトレーニング ★山本 🍌	12:00~45分 マットピラティス ★Minami 🍌		
13:00					
30					13:00~60分 スイムSGT 中村
14:00		13:30~50分 GROOVE 宮田 🍌	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村 🍌		有料 SGT
30	③		ホット ①		
15:00					
30					
16:00					
30					

18:30					
30					
19:00					
30					
20:00					
30	③	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🍌	ホット ②	20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)	③
21:00		ラテンダンス	19:30~30分 ピラティス ★内窪 🍌	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	19:30~45分 アクアピクス 池内 🍌
30			※スパインコレクター使用	有料 SGT	
21:00			Party Dance Night Avano 🍌	20:35~50分 ボディケア ★池内 🍌	
30			ダンス		
22:00					
30					

		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 美尻ヨガ ★Sao 🍌			
30					
12:00					
30		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	②	11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
13:00					有料 SGT
30					
14:00		13:30~50分 FIGHT 宮田 🍌	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ 🍌		13:30~50分 スイム初級 ★中村
30	③				
15:00					
30					
16:00					
30					

18:30					
30					
19:00					
30					
20:00					
30		19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🍌	19:40~50分 CENTERGY ★中村 🍌	19:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪	②
21:00					有料 SGT
30					
21:00					
30					
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	アクアエリア
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 🍃		
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 阪口	
30			有料 SGT	
15:00				
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30				
20:00	20:00~50分 POWER ★樋口 🍃	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	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 内窪 (有料SGT) ※ANNEX2階
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 定員35名

日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
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 ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用	
30			
12:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺		12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
30			有料 SGT
13:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃	
30	バーベル		
14:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊	
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。	★～★★
ボディメンテナンソヨガ	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。	★★

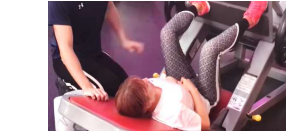
＜ダンス系 (スタジオ)＞					
プログラム名	時間(分)	消費kcal	強度	内 容	難易度
フラダンス	50	-	★	ハワイアンミュージックに合わせて、ゆったり身体を動かします。	★
ZUMBA®	50	230	★★	誰でも簡単にできるダンスステップをラテンやHIPHOPの曲に合わせて動きます。	★★
Party Dance Night	50	230	★★	インストラクターの振り付けを音楽に合わせて踊るクラス。様々なダンススタイルを楽しみましょう。	★★
RHYTHM DANCE	50	200	★～★★	音楽に合わせてインストラクターの振り付けを覚え、体を動かすことを楽しむクラス。	★～★★
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。	★★

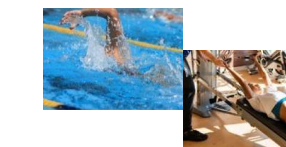
### ■ アドバンスプログラム 紹介

#### ● 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**

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 esty yoga ★大橋	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO		10:30~45分 アクアピクス 池内
	ダンス		
12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO	12:00~50分 ボディケア ★池内	定員23名	
	姿勢改善	12:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	13:00~60分 スイムSGT 中村
	13:20~45分 マットピラティス ★Minami	有料 SGT	有料 SGT
13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★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 POWER ★樋口	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村		
バーベル			
12:00~50分 ABトレーニング ★山本	12:00~45分 マットピラティス ★Minami		
バレエ・体幹	姿勢改善		
13:30~50分 GROOVE 宮田	13:30~50分 ナチュラルヨガ ★下村		
ダンス	ホット		13:00~60分 スイムSGT 中村

水曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao			
		11:30~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田	
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	有料 SGT	
ステップ			
13:30~50分 FIGHT 宮田	13:30~50分 パワーヨガ ★ルイ		13:30~50分 スイム初級 ★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

19:30~50分 パレトン ★戸田	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口		
20:00~45分 ZUMBA MIDORI	ホット		
ラテンダンス	20:50~50分 BODY MAKE YOGA ★榊原		
21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田			

20:00~60分 スイムSGT 中村 (有料SGT)			
ホット	19:30~30分 ピラティス ★樋口	19:30~45分 アクアピクス 池内	
20:15~45分 Party Dance Night Avano	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口		
ダンス	20:35~50分 ボディケア ★池内		
21:30~50分 バラエティ	姿勢改善 定員23名		

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

＜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	★～★★	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。	★★

金曜日				
	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 CENTERGY ★中村 🍃	10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋 🍃		
30	ヨガ・ピラティス	ダンス		
12:00		ホット ①		
30		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	12:15~50分 ZUMBA MIDORI 🍃			
30	ダンス			
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 阪口 有料 SGT	
30				
15:00	<div style="background-color:black; color:white; padding:5px; font-weight:bold;">最速で効果を実感</div>  <div style="background-color:black; color:white; padding:5px; font-weight:bold;">パーソナルトレーニング</div> <p style="font-size:small; color:white;">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>			
30				
16:00				
30				
18:30				
19:00				
30				
20:00	20:00~50分 POWER ★樋口 🍃	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	21:20~50分 FIGHT 宮田 🍃	21:20~50分 パワーヨガ ★二見 🍃		
22:00	格闘技			
30				

土曜日	
	Aスタジオ
10:00	
30	10:30~50分 esty yoga ★大橋 😊
11:00	
30	
12:00	
30	
13:00	13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 😊
14:00	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
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 バラエティ 🍃
30	
18:00	ホット ②
30	18:20~50分 CENTERGY ★中村 🍃
19:00	ヨガ・ピラティス 定員35名

日曜日			
	Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F
10:00			
30	10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺 😊	10:30~30分 ピラティス ★樋口 🍃 姿勢改善 ※スパインコレクター使用	
11:00			
30			
12:00	11:50~50分 脂肪燃焼 エアロ 渡辺		12:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田
30			有料 SGT
13:00	13:10~50分 POWER ★樋口 🍃	13:00~45分 バレトン ★渡辺 🍃	
30	バーベル		
14:00	14:30~50分 FIGHT 宮田 🍃	14:30~50分 esty yoga ★大橋 😊	
30	格闘技		
15:00			
30			
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。

※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



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