

# 2025年 12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			
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 ①	10:30~50分 esty yoga ★大橋 😊	10:30~50分 RHYTHM DANCE ★MAKOTO	10:30~45分 アクアピックス 池内	10:30~50分 POWER ★樋口	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 😊			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 😊			
11:00 ③	ダンス			バーベル				11:30~50分 グラビティマシンピラティス 阪口			
12:00 定員23名 ①	12:00~50分 ボディケア ★池内 😊	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO		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 ★Yuki	姿勢改善		12:00~45分 B.style.step ★小野山	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa	有料 SGT	
13:00 ③	姿勢改善			バレエ・体幹				ステップ			
14:00 ①	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★楠原 😊	姿勢改善	13:30~50分 GROOVE 宮田	13:30~50分 ボディメンテ ナンスヨガ ★Yukari			13:30~50分 FIGHT 阪口			スイム初級 ★宮田
15:00 ③	15:00~50分 フラダンス 森			ダンス				格闘技			
<b>グラビティマシンピラティス曜日別種目</b>											
月曜日	20:00	脂肪燃焼		金曜日	13:30	下半身シェイプ		30			
火曜日	20:00	背中すっきり			20:00	下半身シェイプ					
水曜日	11:30	背中すっきり			13:30	背中すっきり					
	19:30	脂肪燃焼		日曜日	12:00	下半身シェイプ					
<b>1ヵ月ごとに変わります</b>											
18:30				①	18:45~50分 ボディケア ★池内 😊						
19:00				②	姿勢改善 定員23名						
20:00 ③	19:40~50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		③	20:00~50分 アクアピックス 池内			②	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明	19:40~50分 パワーヨガ ★下村	19:30~50分 グラビティマシンピラティス 宮田
21:00 ③	20:00~45分 ZUMBA MIDORI	20:15~45分 Party Dance Night Ayano	有料 SGT	②	20:00~50分 グラビティマシンピラティス 阪口	有料 SGT	③	定員35名	有料 SGT		
22:00	ラテンダンス	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田	21:00~50分 スリムピラティス ★楠原 😊	ダンス							

# 2025年 12月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00 30 ③ 10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋 ダンス	10:00 30 ① 10:30~50分 デトックスヨガ ★Azusa ダンス		
11:00 30 ① 12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 機能改善	11:00 30 ③ 12:15~50分 ZUMBA MIDORI ダンス	12:00~50分 スイム上級 ★増岡	
12:00 30 ① 13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村 機能改善	13:00 30 ① 13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 機能改善	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 有料 SGT
13:00 30 ① 14:00 30 ① 15:00 30 ※リンパドレナージュのWEB予約は どちらか1レッスンのみでお願いします	13:00 30 ③ 13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田 機能改善	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階
16:00 30 18:30 19:00 30 ② 19:30~20分 6 PACK ABS ★寺西	16:00 30 ③ 17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技	17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技	17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技
20:00 30 ② 20:00~50分 POWER ★樋口 バーベル	20:00 30 ② 20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田 有料 SGT	18:00 30 ② 18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa 格闘技	19:00 30 スイムレッスン ★Azusa 格闘技
21:00 30 ③ 21:20~50分 FIGHT 宮田 格闘技			
22:00 30 30			

土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	
10:00 30 ① 10:30~50分 esty yoga ★渡辺 姿勢改善			
11:00 30 ② 10:30~30分 モーニングヨガ ★大橋 ※スパインコレクター使用			
12:00 30 ③ 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	
13:00 30 ① 13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋 ★樋口	13:00~45分 パレトン ★渡辺 ★樋口	13:00~50分 パレトン ★渡辺 ★樋口	
14:00 30 ③ 13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT)	14:00 30 ① 13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT)	14:00 30 ② 14:30~50分 esty yoga ★大橋 ★樋口	
15:00 30 ③ 15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井			
16:00 30 ③ 17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技			
17:00 30 ③ 17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技			
18:00 30 ② 18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa 格闘技			
19:00 30 スイムレッスン ★Azusa 格闘技			

日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	
10:00 30 ① 10:30~50分 esty yoga ★渡辺 姿勢改善			
11:00 30 ② 10:30~30分 モーニングヨガ ★大橋 ※スパインコレクター使用			
12:00 30 ③ 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	
13:00 30 ② 13:10~50分 POWER ★樋口 ★渡辺	13:00~45分 パレトン ★渡辺 ★樋口	13:00~50分 パレトン ★渡辺 ★樋口	
14:00 30 ③ 14:30~50分 バラエティ 宮田 ★樋口	14:30~50分 esty yoga ★大橋 ★樋口		
15:00 30 ③ 15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井			
16:00 30 ③ 17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技			
17:00 30 ③ 17:00~50分 FIGHT 阪口 格闘技			
18:00 30 ② 18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa 格闘技			
19:00 30 スイムレッスン ★Azusa 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



## 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の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	★	自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。ヨガ初心者はここから。	★
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。	★
樂々ストレッチ 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のポーズを行なっています。	★
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。	★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを入れましょう。	★★
美尻ヨガ	50	140	★★	下半身のヨガ見直しや引き締めに効果的。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。	★★~★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識しながらヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★★~★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排除します。	★★~★★
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なります。	★★
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トレーニングプログラム。	★
パレトン	45/50	150	★★	「フィットネス」「パレエ」「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	★★~★★	スパンクロ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	★★~★★	ハエエ解剖学とともに考案された、姿勢改善やパ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マシンをラテンや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


<tbl\_r cells="6" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1" used

# 2026年 1月 レッスンプログラム スケジュール



1月より、  
毎週金曜日 12:00~12:50  
毎週土曜日 15:30~16:20  
を新たに担当します。

今まで希望の時間にご予約の取れなかった皆様、今後パーソナルを考えていた皆様、筋トレはもちろんピラティスや体のケアにも詳しい「阪口トレーナー」にお任せください。まずは、はじめてパーソナルからスタートしましょう。

はじめてパーソナル3回 9,900円（税込）

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 ①	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 🌸	10:30~50分 POWER ★樋口 🌸	10:30~50分 RELAX YOGA ★下村 😊			10:30~50分 美尻ヨガ ★Sao 😊			
11:00 ③				②	①						
12:00 定員23名 ①	12:00~50分 ボディケア ★池内 😊			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 ★Yuki 🌸			12:00~45分 B.style.step ★小野山 🌸	12:00~50分 古典インドヨガ ★Azusa 🌸	11:30~50分 グラビティマシンピラティス 阪口	
13:00 ③	12:20~50分 ステップアップ エアロ TOMOKO 🌸	姿勢改善		②	①			③	②	③	
14:00 ①	13:20~45分 マットピラティス ★Yuki 🌸			③	①			③			
15:00 ③	13:40~50分 楽々ストレッチ & ヨガ ★桶原 😊	姿勢改善		13:30~50分 GROOVE 宮田 🌸	13:30~50分 ボディメンテ ナンヨガ ★Yukari 🌸			13:30~50分 FIGHT 阪口 🌸		13:30~50分 スイム初級 ★中村	
16:00 ③				②	①			③			
17:00 ③	15:00~50分 フラダンス 森			18:00 月曜日	20:00 下半身シェイプ			18:30 金曜日	13:30 背中すっきり		
18:00 ③				18:30 火曜日	20:00 脂肪燃焼			19:00 土曜日	20:00 脂肪燃焼		
19:00 ③				19:00 水曜日	11:30 脂肪燃焼			20:00 日曜日	13:30 下半身シェイプ		
20:00 ③	19:40~50分 バレトン ★戸田 🌸	20:00~50分 グラビティマシンピラティス 阪口		20:00 ③	20:00~50分 グラビティマシンピラティス 阪口			20:00 ③	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🌸	19:30~50分 グラビティマシンピラティス 宮田	
21:00 ③	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🌸	ホット ①	有料 SGT	21:00 ③	20:15~45分 Party Dance Night Ayano 🌸			21:00 ③	19:40~50分 パワーヨガ ★下村 🌸	19:40~50分 グラビティマシンピラティス 宮田	
22:00 ③	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🌸	21:00~50分 スリムピラティス ★桶原 😊		22:00 ③	21:00~50分 ダンス			22:00 ③	21:00~50分 GROOVE 宮田 🌸	21:00~50分 ダンス	

グラビティマシンピラティス曜日別種目

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

1ヵ月ごとに変わります

18:30											
19:00											
19:30 ③					①						
20:00 ③	19:40~50分 バレトン ★戸田 🌸	20:00~50分 グラビティマシンピラティス 阪口			18:45~50分 ボディケア ★池内 😊						
21:00 ③	20:00~45分 ZUMBA MIDORI 🌸	ホット ①	有料 SGT		②	姿勢改善 定員23名			②	19:30~50分 アスリートヨガ ★後明 🌸	19:30~50分 グラビティマシンピラティス 宮田
22:00 ③	21:15~45分 ステップアップ エアロ 戸田 🌸	21:00~50分 スリムピラティス ★桶原 😊			③	20:00~50分 グラビティマシンピラティス 阪口			③	19:40~50分 パワーヨガ ★下村 🌸	19:40~50分 グラビティマシンピラティス 宮田

# 2026年 1月 レッスンプログラム スケジュール

金曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	アクアエリア
10:00			
30	③	①	
10:30~50分 エンジョイダンス ★大橋	10:30~50分 デトックスヨガ ★Azusa		
11:00			
30	①		
12:00~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	12:15~50分 ZUMBA MIDORI	12:00~50分 スイム上級 ★中村	
13:00			
30	①	③	
13:45~50分 ナチュラルヨガ ★下村	13:35~50分 THE SLOW リンパドレナージュ ★戸田	13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口	有料 SGT
14:00			
30	②		
15:00			
30			
16:00			
30			
18:30			
19:00			
30	②		
19:30~20分 6 PACK ABS			
20:00			
30	②		
20:00~50分 POWER ★樋口	20:00~50分 グラビティ マシンピラティス 宮田		有料 SGT
21:00			
30	③		
21:20~50分 FIGHT 宮田			格闘技
22:00			
30			

※リンパドレナージュのWEB予約は  
どちらか1レッスンのみでお願いします

土曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	
10:00			
30	①		
10:30~50分 esty yoga ★大橋			
11:00			
30	②		
10:30~50分 モーニングヨガ ★渡辺	10:30~30分 ピラティス ★樋口		
12:00			
30	③		
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		
13:00			
30	①		
13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋	13:10~50分 POWER ★樋口	13:00~45分 バレトン ★渡辺	有料 SGT
14:00			
30	②		
13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT) ※ANNEX2階	13:30~50分 バーベル	14:30~50分 バラエティ 宮田	1/4は お休みです
15:00			
30	③		
15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井	14:30~50分 esty yoga ★大橋		
16:00			
30			
17:00			
30	③		
17:00~50分 FIGHT 阪口			
18:00			
30	②		
18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa			
19:00			

- 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

日曜日			
Aスタジオ	Bスタジオ	ANNEX2F	
10:00			
30	①		
10:30~50分 esty yoga ★大橋	10:30~30分 ピラティス ★樋口		
11:00			
30	②		
姿勢改善 ※スペインコレクター使用			
12:00			
30	③		
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		
13:00			
30	①		
13:00~50分 ナチュラルヨガ ★大橋	13:10~50分 POWER ★樋口	13:00~45分 バレトン ★渡辺	
14:00			
30	②		
13:30~50分 グラビティ マシンピラティス 阪口 (有料SGT)	13:30~50分 バーベル	14:30~50分 esty yoga ★大橋	ホット ①
15:00			
30	③		
15:30~50分 ステップアップ エアロ 平井			
16:00			
30			
17:00			
30	③		
17:00~50分 FIGHT 阪口			
18:00			
30	②		
18:20~50分 古典インドヨガ ★Azusa			
19:00			

【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。



## 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の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	★	自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。ヨガ初心者はここから。	★
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のポーズを行ないます。	★
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。	★★
スリムピラティス	50	140	★★	硬くなった体幹をほぐし、滑らかな動きで女性らしいボディラインを手に入れましょう。	★★
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。	★★～★★
古典インドヨガ	50	120	★	呼吸を意識し様々なヨガポーズをとることで、集中力を高め体と精神を調和していきます。	★★～★★
リンパドレナージュ	50	120	★	様々な動きでリンパ液・血液の流れを促し、むくみ・老廃物を排除します。	★★～★★
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トレーニングプログラム。	★
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	★★～★★	ハエ解剖学とともに考案された、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。	★★～★★

### <エアロピックス系（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	★★	エアロピッ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ピックスで、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。	