

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール（月~木）

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:15	営業時間 9:30~20:00			営業時間 9:30~20:00			営業時間 9:30~20:00			営業時間 9:30~20:00		
9:30												
10:00	WEB	女性限定			WEB	有料	WEB			WEB	WEB	有料
10:30	9:50~10:35 24式太極拳 大久保朋美 【定員55名】	9:50~10:35 HOTYOGA リフレッシュ 赤山 恵 【定員40名】	10:00~10:45 アクア45 吉田賢一 ※整理券バンドクラス	10:00~10:45 エアロウォーク 遠藤浩子 【定員33名】	10:00~10:45 ChoreoSpirals 片山千穂 【定員40名】	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室	9:55~10:40 ラテンエクспレス コンサルサ 和田節子 【定員33名】	10:10~10:55 HOTYOGAミドル ヴェルデひとみ 【定員40名】	10:00~10:45 アクア45 石綿由美 ※整理券バンドクラス	10:00~10:45 協栄シェイプ ホクシング 山形あや 【定員33名】	10:00~10:45 美輪ライン エクササイズ 菊名菜穂 【定員40名】	10:00~10:45 やさしい 水中運動教室
11:00	10:50~11:35 ステップライト45 YASUCO 【定員33名】	11:10~11:55 HOTYOGA ビギナー 大石修子 【定員40名】	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:05~11:50 エアロピクス ミドル45 遠藤浩子 【定員33名】	11:15~12:00 リラックスヨガ yukari 【定員40名】	11:20~11:50 水中ウォーキング 石村	11:00~11:45 ZUMBA 和田節子 【定員33名】	11:20~11:50 HOTストレッチ 西林 【定員40名】	11:00~11:45 ベビースイミング スクール	11:05~11:50 ボディメンテナンス 渋谷輝幸 【定員55名】	11:10~11:40 POWER HIPNESS 宮下【定員40名】	11:05~11:50 アクア45 浜田浩之 ※整理券バンドクラス
12:00	11:55~12:40 RITMOS YASUCO 【定員33名】			12:15~13:00 協栄シェイプ ホクシング 山形あや 【定員33名】	12:20~13:05 ペルビックストレッチ yukari 【定員40名】	12:00~12:30 背泳ぎベーシック	12:05~12:50 LAOUNO 横谷りえ 【定員40名】	12:10~12:55 Brain to Balance 浜田亜希 【定員40名】	12:15~12:45 クロールプレス	12:00~12:30 CXWORX 大石【定員40名】	12:00~12:30 ミットシェイプ 浜田浩之	
13:00			12:45~13:45 成人 スイミングスクール A-12			12:40~13:10 ディスタンス						12:45~13:45 成人 スイミングスクール D-12
13:30	WEB	13:10~13:55 HOTYOGAコリオ 岩下 【定員40名】		13:30~14:15 ルーシーダットン yukari 【定員55名】	13:25~14:10 フラダンス 寺田久美子 【定員40名】	13:20~14:05 アクアベーシック45 葉山亜希恵	13:10~13:55 MEGADANZ 横谷りえ 【定員33名】	13:45~14:30 ChoreoSpirals ヴェルデひとみ 【定員40名】	13:10~13:40 水中ウォーキング 木村	13:15~14:00 BODYCOMBAT 黒田 【定員33名】	13:05~13:50 Brain to Balance 浜田亜希 【定員40名】	
14:00	13:25~14:10 リラックスヨガ 木崎 純 【定員55名】			14:30~15:15 ピラティスフロー 今井しのぶ 【定員40名】	14:15~14:45 ウォーキングアクア 葉山亜希恵		14:25~15:10 エアロピクスライト45 斉藤朋子 【定員33名】			14:20~15:05 MEGADANZ HARUNA 【定員33名】	14:10~14:55 美輪ラインストレッチ TOMOMI 【定員40名】	
14:30	14:30~15:15 ペルビックストレッチ 木崎 純 【定員55名】	14:30~15:15 HOT美輪ライン ストレッチ TOMOMI 【定員40名】		15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール A-15	15:40~16:25 HIPHOP Minachi 【定員33名】	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール B-15	15:30~16:15 ステップスタート &ストレッチ 【定員33名】	15:00~15:45 コアピラティス 山路さなえ 【定員40名】	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール C-14	15:25~16:10 LES MILLS BODYPUMP 近藤 【定員40名】	15:15~16:00 ピラティスフロー 石川和江 【定員40名】	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール D-15
15:00				16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール A-16		16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール B-16		16:15~17:00 フラダンス 山田弘美 【定員40名】	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール C-15			16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール D-16
15:30	15:35~16:20 けいらくピクス 中村勝美 【定員55名】		15:45~18:30 HOTフリータイム	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール A-17	17:55~18:25 GRIT 加澤【定員30名】	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール B-17	18:15~18:45 POWER HIPNESS 岩下【定員40名】	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール C-17	18:05~18:35 POWER HIPNESS 岩下【定員40名】	18:15~19:00 エアロピクスミドル45 佐藤陽子 【定員33名】	18:10~18:40 HOTストレッチ 米屋【定員40名】	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-17
16:00				18:00~18:45 ZUMBA 小松真太郎 【定員33名】	18:40~19:25 MEGADANZ 横谷りえ 【定員33名】		18:15~18:45 BODYPUMP 白石周史【定員40名】	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール C-18	18:50~19:35 LES MILLS SH'BAM 若林【定員27名】	19:00~19:45 HOTYOGAリンパフロー 渡 美樹 【定員40名】	18:55~19:40 HOTYOGA骨盤調整 大石修子 【定員40名】	18:15~19:15 ジュニア スイミングスクール D-18
16:30				19:00~19:45 LES MILLS BODYCOMBAT 大石 【定員33名】			19:05~19:50 LES MILLS BODYCOMBAT 白石周史 【定員33名】			19:15~19:45 LES MILLS BODYATTACK 志川【定員33名】		

【臨時】

緊急事態宣言発出に伴い、一部レッスンを休講とさせていただきます。

臨時・臨時WEB は時短営業中の臨時レッスンとなります。是非ご参加ください！！

尚、ジムエリア利用可能時間も変更がございます。

皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

スケジュールは、クラブ側・インストラクター側の都合により、変更する場合がございます。予めご了承下さい。
プログラム名称は、効果を保証するものではありません

ジェクサー・フィットネス&スパ東神奈川グループエクササイズタイムスケジュール (土・日)

	土曜日			日曜日		
	スタジオA	スタジオB	プール	スタジオA	スタジオB	プール
8:15						
8:30						
9:00	8:30~9:00 GRIT 谷頭真【定員30名】	8:30~9:15 ヴォーカリズム 福嶋 純子 【定員40名】	8:00~9:30 イベントコース ※イベント時はコースを 使用いたします。	8:30~9:15 協栄シェイプ ボクシング MIWA【定員33名】	8:30~9:15 HOTYOGA リンパフロー 大石修子【定員40名】	8:00~9:30 イベントコース
9:30	9:20~9:50 LES MILLS CXWORK 谷頭真【定員40名】					
10:00	WEB	9:45~10:15 筋膜リリース 岩下【定員27名】		9:50~10:35 パワーヨガ 渡辺友華【定員55名】	9:45~10:30 HOTYOGA アクティブフローヨガ 角田【定員40名】	9:50~10:20 アクア30 早川陽佑
10:30	10:10~10:55 ZUMBA 和田節子 【定員33名】	女性限定				
11:00	WEB	10:35~11:05 POWER HIPNESS 岩下【定員40名】		10:55~11:40 リラクソロジー 渡辺友華【定員55名】	11:00~11:45 HOTYOGA骨盤調整 辻廣美玲【定員40名】	10:30~11:00 アクアミット 早川陽佑
11:30	11:15~12:00 ラテンエアロ 和田節子【定員33名】	11:25~12:10 ベリーダンス TOMOMI 【定員40名】				11:30~12:15 ベビースイミング スクール
12:00	WEB	12:20~13:05 暗闇		12:00~12:45 LES MILLS BODYPUMP 近藤【定員40名】	女性限定 12:05~12:50 HOTYOGA デトックス 宮下【定員40名】	有料
12:30	12:20~13:05 LES MILLS IBOUND 宮下【定員40名】	12:30~13:00 LES MILLS BODYCOMBAT 黒田【定員27名】	12:15~13:15 ジュニア スイミングスクール F-12			
13:00	WEB	WEB		13:05~13:35 GRIT 加澤【定員30名】		12:45~13:45 成人 スイミングスクール G-12
13:30	13:25~14:10 リラクソロジー yoriko【定員55名】	13:25~14:10 フラダンス 榎橋弘子【定員40名】	13:15~14:15 ジュニア スイミングスクール F-13	WEB	暗闇	
14:00	13:55~14:40 LES MILLS BODYCOMBAT 角田【定員33名】			13:40~14:25 LES MILLS SH'BAM 若林【定員27名】		
14:30	14:30~15:00 エアロワーク YASUCO【定員33名】	14:30~15:15 整体オリジナル 竹田真知枝【定員40名】	14:15~15:15 ジュニア スイミングスクール F-14	WEB	WEB	14:20~14:50 水中ウォーキング 山本
15:00	WEB			15:00~15:45 RITMOS 佐藤陽子【定員33名】		15:00~15:30 アクア30 山本
15:30	15:20~16:05 エアロピクス ライト45 YASUCO【定員33名】	15:45~16:30 ベルビクストレッチ Kaori【定員40名】	15:15~16:15 ジュニア スイミングスクール F-15		15:35~16:05 筋膜リリース 米屋【定員27名】	
16:00	WEB			16:05~16:50 ステップコンボ I 佐藤陽子【定員33名】	女性限定	
16:30	16:25~17:10 LES MILLS BODYCOMBAT 加澤【定員33名】	16:50~17:35 リラクソロジー Kaori【定員40名】	16:15~17:15 ジュニア スイミングスクール F-16	WEB		
17:00	WEB			17:15~18:00 K-POP DANCE GROOVE チェ ユンテ 【定員33名】		17:15~18:00 LES MILLS BODYBALANCE 川島麻里奈 【定員40名】
17:30	17:30~18:15 MEGADANCE YUNOKI【定員33名】	17:55~18:40 エアロピクスコンボ I 45 佐藤陽子【定員27名】	17:15~18:15 ジュニア スイミングスクール F-17			
18:00	WEB			18:30~19:00 barre 川島麻里奈【定員55名】	臨時WEB	1月限定
18:30	18:45~19:30 LES MILLS BODYPUMP 近藤【定員40名】	19:00~19:30 筋膜リリース Yuuka【定員27名】				
19:00						
19:30						
20:00	【臨時】					
20:30	緊急事態宣言発出に伴い、一部レッスンを休講とさせていただきます。					
21:00	臨時 ● 臨時WEB は時短営業中の臨時レッスンとなります。是非ご参加ください！！					
21:30	尚、ジムエリア利用可能時間も変更がございます。					
22:00	皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。					
22:30	週替わり インター内容					
23:00	1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ 5週目クロール					

スタジオ定員設定

Aスタジオ	パターン①	33名
	パターン②	55名
Bスタジオ	パターン①	27名
	パターン②	40名
プール	アクア/ミット 水中ウォーキング	50名
	スイム系 テクニカル	24名



パターン① ⇒ 場所の移動を伴うプログラム
 パターン② ⇒ 場所の移動が少ないプログラム

備品数に伴い定員数が変わるプログラム

IBOUND/CXWORK POWER HIPNESS/BODYPUMP	40名
GRIT	30名
筋膜リリース	27名

施設利用時間について

- 各エリアの施設利用時間/ご退館をご確認ください。
- ※施設利用時間は、会員種別によって異なります。

施設利用時間		退館時間
平日	9:30~20:00	20:00
土曜日	8:00~20:00	20:00
日・祝	8:00~19:30	20:00

レッスンご参加について

- マスク着用必須(マウスシールド・フェイスシールドの着用不可)
- 常時換気の設定にするとともに、プログラム間隔を20分以上に設定しております
- 間隔を十分確保するため、全プログラムで定員を設定しております
- レッスン整列時の物での場所取りや会話は控えさせていただきます
- アクアピクス整理券バンドクラスは、月曜10:00~11:00アクア45吉田IR/水曜10:00~11:00アクア45石綿IR
木曜11:05~11:50アクア45浜田浩之、以上3クラスです
- レッスン中の携帯電話、スマートフォンのご使用は控えさせていただきます
- 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
※プールエリアへのガラス製品及び缶類の持ち込みは禁止とさせていただきます
- スタジオ及びプールレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます
- プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承下さい
- 他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい
- 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示、HPにて代行等のご案内をしております

- 女性限定** 女性限定クラス
- 暗闇** 演出照明を使用し、通常レッスンより照度の低いクラス
- WEB** 備品が必要なクラス。備品がなくなり次第定員
- WEB** 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めするクラス
- WEB** 有料クラス
- WEB** ジュニアスイミングスクール
- WEB** WEB予約クラス
- 臨時WEB** 臨時WEBクラス
- 臨時** 臨時実施クラス

レッスンご参加について

- マスク着用必須(マウスシールド・フェイスシールドの着用不可)
- 常時換気の設定にするとともに、プログラム間隔を20分以上に設定しております
- 間隔を十分確保するため、全プログラムで定員を設定しております
- レッスン整列時の物での場所取りや会話は控えさせていただきます
- アクアピクス整理券バンドクラスは、月曜10:00~11:00アクア45吉田IR/水曜10:00~11:00アクア45石綿IR
木曜11:05~11:50アクア45浜田浩之、以上3クラスです
- レッスン中の携帯電話、スマートフォンのご使用は控えさせていただきます
- 水分補給はペットボトル等のフタ付き(ガラス製品を除く)のみ持ち込み可能と致します。
※プールエリアへのガラス製品及び缶類の持ち込みは禁止とさせていただきます
- スタジオ及びプールレッスンへの入退はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
※プールでのレッスンは開始5分前よりレッスン準備をさせていただきます
- プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。予めご了承下さい
- 他のお客様に不快感を与える行為はご遠慮頂き、快適な空間作りにご協力下さい
- 都合により、スケジュールを変更させて頂く場合がございます。館内掲示、HPにて代行等のご案内をしております

ホットプログラムご参加について

- マットの上に敷くバスタオルをご用意ください
- レッスン参加時には、1リットル以上のお水をご持参下さい
- 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい
- 連続でのご参加は推奨しておりません
- レッスン終了後は、1時間半以上あけてからの食事をお勧め致します
- 外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。予めご了承下さい
- ※ レッスン中、換気を行うため、通常温度/湿度と異なる場合がございます。予めご了承ください

スタジオレッスンWEB予約について

- お一人さま3枠まで、同時に予約が可能です。※スーパーマスター会員、ゴールドマスター会員は4枠
- 予約したプログラムが終了後、次の予約が可能となります
- 予約受付はプログラム開始10分前までとなります
- 予約のキャンセルについては、プログラム開始15分前までに、WEB上にてご自身でキャンセル登録が必要となります。※電話での受付できません。WEBサービスのご登録ができない方は当日に限りフロントにて受付いたします
- プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください
- すべてのプログラム開始後のスタジオ・プール入場(プログラムへの参加)はお断りとさせていただきます

GRIT	臨時	火曜	土曜	日曜
		17:55~18:25 担当: 加澤	8:30~9:00 担当: 谷頭真	13:05~13:25 担当: 加澤
1月		Athletic	Strength	Cardio
2月		Strength (※変更が出る場合がございます)	Cardio	Athletic
3月			Athletic	Strength

クラス名	使用備品	必要なもの	内容
エアロウォーク		シューズ	膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラム。
エアロピクスライト		シューズ	シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。
エアロピクスミドル		シューズ	シンプルな動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかいていくクラス。ライトに少し慣れてきた方向けのクラス(トレーニングパートあり)
エアロピクスコンボI		シューズ	様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむクラス。エアロビクスに慣れた方向けのファンクラス。(中級クラス)
ステップスタート&ストレッチ	ステップ台 ストレッチマット	シューズ	ステップ台を使用し、リズムに合わせて昇降運動を行った後、疲労回復のためのストレッチを行うクラス。
ステップライト		シューズ	ステップ台を使用し、シンプルな動作で、気持ちよく汗をかくクラス。日常生活に必要な体力向上や、脂肪燃焼効果が期待できるクラス。(トレーニングパートあり)
ステップコンボI		シューズ	ステップ台を使用し、様々な動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しむプログラム。ステップになれた方向けのファンプログラム。(中級クラス)
ラテンエアロ		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、シンプルなラテンダンス要素を取り入れていきます。日常生活に必要な体力向上、脂肪燃焼効果の期待ができるクラスです。
LES MILLS BODYATTACK		シューズ	プッシュアップやスクワットなどの筋力強化エクササイズとランニング、ジャンプなどのアスレチックエクササイズを組み合わせたクラスです。
ダンスエアロ		シューズ	ダンスの要素を取り入れた、エアロビクスプログラム。
LES MILLS BODYCOMBAT		シューズ	格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的にプログラムされたクラス。
協栄シェイプボクシング		シューズ	協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うクラス。(インストラクターは、協栄ジム認定インストラクターとなります。)
LES MILLS BODYPUMP	バーベル	シューズ	バーベルを使用して、全身まんべんなく、音楽にあわせたトレーニングを行うクラス。(ステップ台/バーベルセットを使用します)
LES MILLS CXWORX	チューブ マット	シューズ	体幹周りの筋肉を鍛えるクラスです。チューブやプレートを使ったエクササイズや、クランチやホバ一等行います。体幹に加え、ヒップや腰の強化にも繋がります。
LES MILLS GRIT (STRENGTH)	バーベル	シューズ	筋力を向上し、引き締まった筋肉を作るクラス。バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛えます。
LES MILLS GRIT (CARDIO)		シューズ	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリー燃焼を最大限にするクラス。様々な自重のエクササイズで、あなたが結果を得られるようにするためのチャレンジを提供します。
LES MILLS GRIT (ATHLETIC)	ステップ台	シューズ	アスリートのように動ける身体を作るクラス。ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。
POWER HIPNESS	バンド マット	シューズ	美尻の魔術師「岡部 友」監修のヒップトレーニングプログラム POWER HIPNESS～パワーヒップネス～はわかりやすくキツイ!!お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BAND(グルーツバンド)を使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。
UBOUND	トランポリン	シューズ	1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。トランポリンの上で跳ぶ(バウンド)・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹(コア)、筋力の向上が期待できます。
ZUMBA		シューズ	ラテンの音楽に合わせてながら、簡単な振り付け(ステップ)を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスクラス。
MEGADANZ		シューズ	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラム。
RITMOS		シューズ	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむクラス。
ラテンエクスプレスコンサルサ		シューズ	ラテン音楽の中でも最もポピュラーになったサルサのリズムを使い、シンプルながらも楽しくエクササイズでき、心肺機能の向上やコアの筋力・体組成の改善にも役立ちます。幅広い年齢層で楽しめるラテン系エクササイズプログラムです。
K-POP DANCE GROOVE		シューズ	K-POPの音楽とダンスを楽しんで頂けます。繰り返しの動作で運動効果もあり汗がかけるクラスです。初めての方でもご参加頂けます。
HIPHOP		シューズ	ストリートダンス(HIPHOP)のリズム取りからの振り付けを楽しむダンスファンクラス。
TRF EZ DO DANCEROZE		シューズ	TRFのSAMが監修した振付でおなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラム。運動量・発汗量・達成感など多くの満足感が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサー起用
LES MILLS BODYJAM		シューズ	ハウス、ヒップホップ、トランスミュージック等、様々なダンスを楽しむダンスワークアウトクラスです。
LES MILLS SH'BAM		シューズ	ジャズ、HIPHOP、ラテンなどの動きをシンプルな振り付けで、1曲完結で行うダンスプログラムです。初心者の方でもご参加頂けます。
LES MILLS barre		シューズ	古典的なバレエをベースに現代的に表現を組み合わせた30分のバレエトレーニングクラスです。シェイプアップとコア強化、姿勢改善に期待の出来るクラスです。
ベリーダンス			アラブや中東諸国を発祥とする民族舞踊、ウエスト周りのしなやかな動きとそれに合わせた四肢の動きを中心に行うダンスクラス。
フラダンス			南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しんでいただけるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。

アクティブ

ダンス

	クラス名	使用備品	必要なもの	内容
健康&リラックス	24式太極拳			武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、一般的な24式を実施いたします。心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	LES MILLS BODYBALANCE	マット		太極拳・ヨガ・ピラティスの要素を取り入れた動きを中心に全身の強化、柔軟性を整え、心身の調和を図るプログラム。
	ヴォーカリズム			音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるプログラム。発生のメカニズム「呼吸・発生・共鳴」に基づき、約50種類のバリエーションでトレーニングしていきます。
	ボディメンテナンス	ストレッチマット		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ、ストレッチ、トレーニングを行いながら身体を調整をしていきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくクラス。
	けいらくピクス		シューズ	中国医学概念である経絡(ツボとツボを結ぶ気の通り道で五臓六腑をつなぎ全身を巡っているもの)を意識して動きます。身体を縮める、伸ばす、捻るなどの動きを通して、内臓を活性化すると共にしなやかで力強い健康的な身体(心と肉体)を作っていきます。ゆったりとした音と動きそして季節に合わせた運動プログラムの軽く楽しいエアロビクスクラス。
	ルーシーダットン	ストレッチマット		仙人体操と呼ばれるタイ式ヨガクラス。ゆったりとした呼吸で行うため、精神を安定させ緊張を和らげる効果があるクラス。
	整体オリジナル	ストレッチマット		整体の手技をベースに身体をセルフマッサージを行い健康増進や体質改善を目指すクラス(インストラクターにより内容に違いがございます)
	ペルピックスストレッチ	ヨガマット		骨盤周辺の筋肉を緩め、正しい位置に直し、その状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締めなどに効果のあるクラス。
	リラックスヨガ	ヨガマット		座位を中心としたアサナ(ポーズ)・呼吸法・瞑想・自律訓練法により、心身のリラックスと調整を図るクラス※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	コリオスパイラル ChoreoSpirals	ハンドウエイト		ゆったりとした音楽に合わせて体を動かしながら、簡単なストレッチを行います。手のひらサイズのボール(0.45Kg)を使用し、伸びやかに動くことにより体がほぐれているのを感じられます。
	美軸ラインエクササイズ	ヨガマット		体幹を伸ばす、縮める、捻じる動きで骨盤を安定させ、関節をしなやかに動かすことで歪みを改善し、バランスのとれた身体を目指します。
	ピラティスフロー	ストレッチマット		正しい姿勢で様々なポジション(横臥位・伏臥位・仰臥位 等)で多くのエクササイズを行い、強化やボディコントロール力をつなげるクラス。
	パワーヨガ	ヨガマット		立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心にアクティブな流れを意識したプログラムで、筋肉の緊張と弛緩を繰り返しながら心身のリラックスと調整を図るクラス。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	Brain to Balance		シューズ	「ひねる」「ねじる」の動作で、カラダの中心から肩甲骨・骨盤・股関節を連動させ、姿勢の癖や歪みをリセットすることで身体の中からシェイプアップし、女性らしさをキープできるプログラムです。
モムチャンフィットネスベーシック		シューズ	チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラム。太もも、お尻、背中、お腹など女性が気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「Sライン」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。	
Balletone (バレトン)			フィットネス・バレエ・ヨガの要素を取り入れ心肺機能の向上と、しなやかな身体づくりを目指すトレーニングクラス。	
HOT	HOTストレッチ	ストレッチマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	室温38度前後・湿度65%前後のスタジオ内で行うストレッチクラス。
	HOT美軸ラインストレッチ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	体幹を安定させた状態で関節をしなやかに動かしてストレッチすることで「立つ」「座る」「歩く」の日常動作をスムーズにし、身体の調子を整えていくプログラムです。
	HOTピラティス	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	高温多湿のスタジオで行うピラティス。リハビリに基づいて作られたプログラムで体幹、インナーマッスルを強化していきます
	HOTYOGAコリオ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コリオ)で動き、全身の調子を確認していくプログラム。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信の無い方でもご自身のペースでご参加いただけます。
	HOTYOGAリフレッシュ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行うホットヨガプログラム。座ったポーズが多いため体力に自信がない方にお勧め。じんわり心地の良い汗をかけるプログラム ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
	HOTYOGAデトックス	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	立位を中心としたアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。アクティブに動くことにより、たっぷりと汗をかけるプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。(春夏秋冬に合わせ、3ヶ月をサイクルに同じ内容を行います。)
	HOTYOGAピギナー	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの基本ポーズを実施し、これからヨガを学びたい方、身体の使い方を習得したい方におススメのクラスです。発汗、柔軟性の向上、冷え症の改善、体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
	HOTYOGAミドル	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	ヨガの経験があり、座位・立位・膝位・仰臥位・腹臥位の様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラスです。バランスポーズやコアを高めるポーズにもチャレンジしていきます。
	HOTYOGAアクティブフローヨガ	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	日本のヨガ第一人者「ケンハラクマ」監修のアクティブフローヨガ。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシーケンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方向けクラス。
	HOTYOGAリンパフロー	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	リンパの流れを良くし、毒を流しながら、美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ(ポーズ)を中心に行う、ホットヨガプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
	Brain to Balance	ヨガマット	バスタオル 水分(2ℓ以上推奨)	体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズ。
	HOTYOGA骨盤調整	ヨガマット	バスタオル 水分(1ℓ以上推奨)	骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ(ポーズ)を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。 ※流派及び団体により指導の違いがある場合がございます。ご了承ください。
ショート	ポールコンディショニング	ストレッチマット ストレッチポール		円柱状のポールを使用し、肩まわりや背中まわりをほぐします。肩こり解消や腰痛などの緩和が期待できるクラス。
	筋膜リリース	ストレッチマット ストレッチポール		円柱状のポールを使い、身体の筋膜を緩める(整える)ことにより機能改善を目的とするプログラム。
	ストレッチ	ストレッチマット		短時間で流れよく、正しいストレッチフォームを確認しながら効果的に行うセルフストレッチクラス。
クラス名	使用備品	必要なもの	内容	
アクア	水中ウォーキング			基本の姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
	アクアベーシック			音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作交換で効果的に動いていくクラス。
	ウォーキングアクア			水中で歩く、踏むという動作を音楽に合わせて行い、水の抵抗を利用しながら、股関節周りをほぐし筋肉を十分に動かしていきます。水中ウォーキングのクラスに慣れた方、重力の負担を少なく体力を鍛えたい方におすすです。アクアピクスで行う動作の取得も可能なクラスです。
	アクア			音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
	ミットシェイプ	ミット		水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。(音楽もペースとして使います)
	アクアミット	ミット		水かきグローブ(ミット)を使って、シンプルな動きや機能的な動きで筋力トレーニングを行うクラス。(音楽に合わせて行います)
テクニカル	クロールベーシック			クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、顔つけクロールで進む感覚を身につけていくクラス。
	背泳ぎベーシック			背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	平泳ぎベーシック			平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	バタフライベーシック			バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で25Mを泳げるように練習していくクラス。
	フィンスイムアドバンス	フィン (サイズ設定あり)		足ひれを使用し、泳力向上やスピード感をより楽しめていくプログラム。(クロール・背泳ぎ25M泳げる方対象)
	ディスタンス			連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングプログラム。30分で800~1000Mを泳ぐプログラム。(4泳法50M以上泳げる方が対象)
	スピード&ディスタンス			連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200~1500Mを泳ぐクラス。(4泳法100M以上泳げる方が対象)