

2021.5~

# ジエクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール (月~水)

2021.4.30現在

	月曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール	プール
9:30							
10:00	9:50~10:35 ウォーカリズム 松井千明	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	10:00~10:15 おはようストレッチ	10:00~10:30 エアロスタート30 高橋躍		10:00~10:45 アクア45 森下真衣	
10:30			10:35~10:50 シェイプde下半身		WEB予約		
11:00	11:00~11:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈			10:50~11:35 エアロピクスライト45 高橋躍		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30	WEB予約	11:45~12:30 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI	12:05~12:35 筋膜リリース30 スタッフ				
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボI 45 高橋躍			12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	12:10~12:50 みんなで卓球 (初級)	12:15~12:45 ディスタンス 大矢恵子	12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 大矢恵子
12:30						参加券	
13:00	13:05~13:50 バレーダンス 45 Marie		13:00~13:45 エアロ オリジナル45 (初中級) 田島里佳	13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	13:00~18:20	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子	
14:00	WEB予約	14:05~14:50 フィット コンディショニング 45 廣田茂子		14:00~14:50 インディアカ			14:10~14:40 背泳ぎ ベーシック
14:30	LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 矢口恵						
15:00			15:00~15:45 グルトレ しなやか背中 トレーニング 女性専用クラス				
15:15~16:00	15:10~15:55 RITMOS リトモス45 廣田茂子	15:10~15:55 リラックス ヨガ45 萩原香	15:45~16:35 Jrバレー スクール キンダー	15:30~16:30 フリー卓球 (中上級)		15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:20~17:05	16:20~17:05 ジャズダンス 45 田畑幸一			16:40~17:40 体育 スクール キンダー ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00			16:55~17:55 Jrバレー スクール キンダー ジュニア			17:30~18:30 Jrスイミング スクール	
17:30				17:50~18:50 体育 スクール ジュニア			
18:00			18:15~19:15 Jrバレー スクール ジュニア				
18:30							
19:00							
19:30	WEB予約	19:10~19:55 ホットヨガ ピギナーライト45 松成広子		19:30~20:10 かんたん フィットサル (初級)			
19:30	ZUMBA ズンバ45 毛利智美						
20:00							
20:30	WEB予約	20:20~21:20 ホットヨガ デトックス60 Sawa		20:30~21:10 かんたん バスケットボール (初級)		20:30~21:15 スピード& ディスタンス	
20:30	20:35~21:05 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 山本圭介						
21:00	暗闇 WEB予約						
21:30	21:25~22:10 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介			21:30~22:30 バレーボール ゲーム (中上級)			
22:00							
22:30							

	火曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール	プール
9:30							
10:00	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ45 Marie	10:05~10:50 Choreospirals コロソスパイラル45 ヴェルデひとみ	10:10~10:25 おはようストレッチ	9:40~10:40 フリー バドミントン (中上級)	9:40~11:40 フリー卓球 (中上級)	10:00~10:50 ベビー スイミング スクール	
10:30			10:45~11:00 キョウとウエスト				
11:00	WEB予約	11:05~11:50 エアロピクス ライト45 青木恭子	11:10~11:40 ヘルピック ストレッチ30 ヴェルデひとみ		10:50~11:40 みんなで バドミントン (初級)		11:10~11:40 水中ウォーキング KaoRu
11:30						参加券	
12:00	12:10~12:55 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 山本圭介	12:00~12:45 筋膜リリース 45 高橋綾		12:05~12:50 Brain to Balance ~ブレイントゥバランス~ 佐久間由佳		11:55~12:40 アクア45 KaoRU	
12:30							
13:00	13:15~14:00 リフレッシュ 体操45 中川昇		14:15~15:00 EXERCISE アスヨガ45 岡村明美	13:10~13:55 モムチャ フィットネスベーシック45 川又珠実		13:30~14:30 成人 スイミング スクール	
14:00							
14:20~15:05	14:20~15:05 Balletone バレトン45 yoko	14:20~15:05 ホットヨガ デトックス45 高橋愛		14:40~15:35 ソフト バレーボール (初級)	14:40~15:35 フリー バスケット (中上級)		
15:00			15:00~15:45 グルトレ ヒップアップ トレーニング 女性専用クラス				
15:30				15:30~16:15 ホットヨガ コア45 岡村明美	15:35~16:25 Jrダンス スクール ベーシック	15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:20~17:05				18:20~19:05 ホット ピラティス45 mami	16:35~17:35 Jrダンス スクール アドバンス	16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00							
17:30							
18:00	17:40~18:40 パーソナル ヨガ (有料) 桑原由佳			19:00~19:45 RITMOS リトモス45 笹井ひろみ	19:15~20:00 ピラティス プラス45 岸美和子	19:00~19:45 アクア45 伊藤千尋	
18:30							
19:00							
19:30	20:05~20:50 tone トーン45 猪股愛美	19:25~20:10 ホットヨガ デトックス45 MIKAKO		20:30~21:10 かんたん フィットサル (初級)		20:40~21:40 成人 スイミング スクール	
20:00							
20:30							
21:00	21:10~21:40 LES MILLS BODYPUMP ボディコンバット45 船橋綾音			21:30~22:30 バスケット ボールゲーム (中上級)			
21:30							
22:00							
22:30							

	水曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ	リラックス
	A	B	C	半面	半面	プール	プール
9:30							
10:00	10:00~10:30 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈	10:00~10:45 ホットヨガ ミドル45 新井里江子	10:10~10:25 おはようストレッチ	10:05~10:35 エアロピクスライト30 中谷友星		10:15~10:45 アクア30 宮之原千晶	10:15~10:45 スイムスタート 山崎一成
10:30	WEB予約		10:45~11:05 ボール コンディショニング		WEB予約		
11:00	10:50~11:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ 45 門野莉奈		10:55~11:40 エアロピクス コンボI 45 中谷友星		11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30	WEB予約					参加券	
12:00	12:00~12:45 エアロオリジナル (ダンス) 45 中谷友星			12:00~12:45 リラックス ヨガ45 新井里江子		12:15~13:00 アクア45 YUKI	
12:30							
13:00	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE 富島尊	13:00~13:45 筋膜リリース 45 MIKAKO		13:20~14:50 ソフトバレー ボール (初級)	13:20~14:50 フリー卓球 (中上級)	13:15~13:45 ミッドシェイプ 森下真衣	
14:00							
14:15~15:00	14:15~15:00 エアロピクス ライト45 岸美和子	14:05~14:50 パワー ヨガ45 杉本麻衣				14:00~14:30 平泳ぎ インター	
14:30							
15:00							
15:15~16:00	15:20~16:05 骨盤引き締め ピラティス45 岸美和子	15:10~15:55 リラックス ヨガ45 小泉雅子		15:15~16:15 フリー バドミントン (中上級)	15:15~16:15 チャダンス スクール キンダー	15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:20~17:05					16:20~17:20 チャダンス スクール ベーシック	16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00			17:00~17:45 グルトレ 胸強化 上半身トレ				
17:30							
18:00	18:00~18:45 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:25~19:10 ホットヨガ ミドルライト45 佐藤亮子	18:55~19:40 バレーダンス45 (初級) Marie		17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス	17:30~18:30 Jrスイミング ジュニア	
18:30							
19:00							
19:30	19:10~19:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 MIKAKO	19:35~20:20 ホットヨガ リフレッシュ45 森下真衣	20:00~20:45 WEB予約				
20:00	20:15~21:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 三ツ橋拓也	20:40~21:25 ホットヨガ デトックス45 MAMI	20:00~20:45 ジャズダンス 45 YASUKO		20:00~21:15 チャダンス スクール エキスパート	20:30~21:15 スピード& ディスタンス	
20:30							
21:00	21:20~21:50 CORE レスミルスコア90 ミツ橋拓也						
21:30							
22:00							
22:30							

※プログラム名称は、効果を保証するものではありません。

クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。

# ジエクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズタイムスケジュール (木~日)

	木曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C	半面	半面		リラックス プール
9:30							
10:00	WEB予約 9:55~10:40 エアロピクス ライト45 佐藤陽子	10:00~10:45 整体 オリジナル45 白下秀	10:10~10:25 中国体操	9:40~10:55 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:00	10:00~10:50 ヘビー スイミング スクール	
10:30					フリー卓球 (中上級)		
11:00	WEB予約 11:00~11:45 エアロピクス コンボII 45 中島美紀	11:05~11:50 EXRITI アスヨガ45 MIKAKO	11:00~11:45 バレエ 45 能見華子	11:05~12:00 みんなで バドミントン (初級)		11:00~11:45 キッズ スイミング スクール	
11:30							
12:00	WEB予約 12:05~12:50 ZUMBA スパ45 能見華子	12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 森下真衣	12:15~14:25			12:00~12:45 参加券 アクア45	
12:30				12:30~13:15 フラダンス45 郡山秀子		12:50~13:20 パタフライ インター	
13:00	女性限定 13:10~13:40 パワーヒップネス30 矢口恵						卓球 有料スクール
13:30	WEB予約 14:00~14:45 ステップ コンボI 45 鈴木郁子			13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子		13:30~14:30 成人 スイミング スクール	
14:00							
14:30							
15:00		15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松渚		15:15~16:15 体育 スクール キッズ	15:00~18:00		14:45~15:15 平泳ぎ ベーシック
15:30	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ボディハンフ45 MUSASHI					15:30~16:30 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30	16:10~16:55 太極拳45 鈴木龍彦	16:10~16:55 ホットヨガ 骨盤調整45 落合ゆう子		16:20~17:20 フリー卓球 (中上級)		16:30~17:30 Jrスイミング スクール	
17:00							
17:30							
18:00							
18:30		18:30~19:15 ホットヨガ デトックス45 mie					18:15~19:15 Jrバレエ スクール ジュニア
19:00	WEB予約 19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ボディハンフ45 白石周史			18:40~20:10 チアダンス スクール エキスパート			
19:30							
20:00	20:05~20:50 LAOUND ユーバウンド45 ミツ橋拓也	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー 45 Marina					20:00~20:30 クロールプレス 山崎一成
20:30				20:30~21:10 かんたん バレーボール (初級)		20:40~21:40 成人 スイミング スクール	
21:00	WEB予約 21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史			21:30~22:30 バスケットボール ゲーム (中上級)			
21:30							
22:00							
22:30							

	土曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C	半面	半面		リラックス プール
9:30							
10:00	WEB予約 10:00~10:45 ZUMBA スパ45 毛利智美	10:05~11:05 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina		9:50~10:35 リラックス ヨガ45 のりこ		8:00~11:00 Jrスイミング スクール	
10:30							
11:00	WEB予約 11:05~11:50 ステップ コンボI 45 鈴木郁子	11:25~12:10 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	11:00~11:45 WEB予約 ハレエ45 榎山絵美	11:00~11:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介		11:00~11:50 ヘビー スイミング スクール	
11:30							
12:00	WEB予約 12:10~12:55 エアロピクス コンボI 45 鈴木郁子	12:10~12:55 レスミルズ ボディバランス45 松成広子	12:10~12:40 12:50~13:20 フラダンス45 郡山秀子	12:15~13:15 バレーボール ゲーム (中上級)		12:00~13:00 キッズスイム/ 成人スイム Jrスイミング	
12:30							
13:00							
13:30	13:15~14:00 エアロピクス ミドル45 佐藤陽子	13:25~14:10 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15 Jrダンス スクール ベーシック			13:05~13:50 参加券 アクア45	
14:00	WEB予約 14:20~15:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	14:30~15:15 ピラティスフロー ~初級~ のりこ	14:30~15:30 Jrダンス スクール ベーシック	14:15~15:15 チアダンス スクール キッズ		14:00~15:00 Jrスイミング スクール	
14:30							
15:00			15:00~15:45 グルトレ 背中強化 引き締めトレ				
15:30	15:25~16:10 モムチャ フィットネス ベーシック45 Suzuka	15:35~16:20 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 MIKAKO	15:35~16:35 Jrダンス スクール アドバンス	15:20~16:20 体育 スクール キッズ	15:15~16:15 チアダンス スクール ベーシック	15:00~16:00 Jrスイミング スクール	
16:00							
16:30	WEB予約 暗闇 16:30~17:15 LES MILLS BODYPUMP ボディハンフ45 船橋綾香	16:40~17:10 パワーヒップネス30 MIKAKO	16:40~17:40 Jrダンス スクール エキスパート	16:30~17:30 体育 スクール ジュニア	16:30~17:30 チアダンス スクール アドバンス	16:00~17:00 Jrスイミング スクール	
17:00							
17:30	暗闇 17:35~18:05 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット30 船橋綾香	17:30~18:15 エアロピクス ミドル45 中島美紀	17:45~18:45 Jrダンス スクール テクニク			17:00~18:00 Jrスイミング スクール	
18:00							
18:30							
19:00	WEB予約 18:25~18:55 CORE レスミルズ30 ミツ橋拓也			18:00~19:15 チアダンス スクール テクニク		18:15~18:45 ディスタンス 山崎一成	
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

- 初めてレッスンに参加される方、体力に自信のない方など、どなたでもご参加いただける入門プログラム。
- ホットスタジオプログラム。
- 道具(備品)が必要なプログラム。
- 有料スクールクラス(登録制)。詳しくは館内掲示をご覧ください。

**コロナウィルスによるスタジオレッスン対策について**

○定員数：Aスタジオ53名/Bスタジオ45名/Cスタジオ20名/アリーナ80名となります。  
 ○感染防止をする為レッスン間隔を20分以上あけて換気致します。  
 ○ホット環境のレッスンは通常の温度に比べ温度・湿度が低くなる可能性がございます。予めご了承ください。  
 ○マスクを着用してプログラムにご参加ください。お持ちでない方はご入室をお断りする場合がございます。  
 ○ご理解・ご協力お願い致します  
 ○参加状況によってはWEB予約クラスに変更することがございます。館内掲示・ホームページでご案内致します。

	日曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ プール
	A	B	C	半面	半面		リラックス プール
9:30							
10:00	WEB予約 9:55~10:40 エアロピクス コンボI 45 佐藤陽子	9:50~10:35 背骨 コンディショニング 45 花里真理子		9:40~11:20 フリー バドミントン (中上級)	9:40~12:20		
10:30						10:30~11:15 アクア45 養島邦子	
11:00	WEB予約 11:00~11:45 エアロピクス コンボII 45 中島美紀	11:05~11:50 EXRITI アスヨガ45 MIKAKO	11:00~11:45 WEB予約 ピラティス スタート45 沼田尚子	11:30~12:20 みんなで バドミントン (初級)		11:30~12:00 ディスタンス	
11:30							
12:00	WEB予約 12:05~12:50 ZUMBA スパ45 能見華子	12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE ボディバランス45 森下真衣	12:00~12:45 骨盤引き締め ピラティス45 沼田尚子			12:15~12:45 背泳ぎ インター	
12:30							
13:00	女性限定 13:10~13:40 パワーヒップネス30 矢口恵						
13:30	WEB予約 14:00~14:30 tone ボディアタック45 猪股愛美		12:55~13:40 13:00~14:00 フィットサル ゲーム (中上級)	13:05~13:50 アクア45 綿島美智子			
14:00							
14:30							
15:00							
15:30	14:50~15:20 パワーヒップネス30 山口祥子	14:50~15:35 ホットヨガ 骨盤調整45 網島美智子		14:20~15:20 バスケットボール ゲーム (中上級)		14:30~15:30 成人 スイミング スクール	
16:00							
16:30	15:40~16:25 ZUMBA スパ45 千葉英子	15:55~16:40 ホットヨガ リフレッシュ45 岡村明美		15:40~16:40 バレーボール ゲーム (中上級)		15:45~16:15 クロールインター 小嶋裕介	
17:00							
17:30	16:45~17:30 LES MILLS BODYPUMP ボディハンフ45 磯村綾	17:00~17:45 ホットヨガ デトックス45 MIKAKO		17:00~18:00 アリーナ レンタル (事前予約・有料)			
18:00							
18:30							
19:00	17:50~18:35 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット45 白石周史						
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

- ★スタジオプログラムについて**
- スタジオ入室はレッスン開始10分前からご入室できます。(※一部レッスンを除く) インストラクターの指示に従いご入室ください。
  - レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
  - 裸足で行うクラスもございますが、移動の際にはスリッパ・内履きをご用意ください。
  - 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
  - WEB予約について不正が発覚した場合にはレッスン参加資格がなくなる場合がございます。
- ★プールプログラムについて**
- 備品使用クラスは備品に限りがある為、定員制とさせていただきます。
  - レッスン開始5分~10分前より、レッスン準備を行わせていただきます。
- ★ホットヨガプログラムについて**
- バスタオル・約1リットル程度のお水(ふた付きの物)を必ずお持ちください。
  - 体調が優れない場合は、無理せず途中退室をお願い致します。
  - ホットヨガプログラムの連続参加はご遠慮ください。
- ※各エリアのルール・マナーにご協力いただきますようお願い致します。  
 ※体調管理には、十分に留意し、水分補給をごまめに行いましょう。  
 ※クラブの都合によりスケジュールを変更させていただく場合がございます。  
 館内掲示もしくはホームページを参照ください。  
 ※祝日は特別スケジュールになります。通常とスケジュールが異なりますので別途ご確認ください。  
 ※パワーヒップネスはより効果を感じていただくためにインストラクターがお客様のお身体に触れフォームの案内をさせていただく場合がございます。予めご了承ください。


クラブ都合・インストラクター都合により、変更する場合がございます。予めご了承ください。



# ジェクサー・フィットネス&スパ大宮 グループエクササイズ内容解説

	クラス名	時間	使用備品	強度	難度	内容
エアロ	エアロスタート	30		☆	☆	リズムに合わせて全身運動を行う30分のエアロビクスプログラム。(弾む動作は一切入りません。)
	エアロビクスライト30	30		★	★	
	エアロビクスライト45	45	エクササイズマット	★★	★	シンプルなお動作で、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プログラム。(トレーニングパート有り)
	エアロビクスライト60	45	エクササイズマット	★★★	★	
	エアロビクスマドル45	45	エクササイズマット	★★★	★☆	シンプルなお動作の組み合わせ(コンビネーション)を楽しみながらしっかりと汗をかくプログラム。(トレーニングパート有り)
	エアロビクスコンボⅠ45	45		★★	★★	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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中級クラス)
	エアロビクスコンボⅡ60	60		★★★	★★★	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。エアロビクスになれた方向けのファンクラス。(中上級クラス)
	エアロオリジナル(初中級)	45		★★★	★☆	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。
	エアロオリジナル(上級)	45		★★★	★★★	基本ステップに様々な要素でアレンジを多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。
	エアロオリジナル(ダンス)	45		★★	★★	基本ステップに様々な要素でアレンジ(ダンス)を多く加え、インストラクターオリジナルのエアロビクスエクササイズプログラム。
	ステップライト45	45	ステップ台/マット	★★	★	ステップ台を使用し、シンプルなお動作で、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プログラム。(トレーニングパート有り)
	ステップコンボⅠ45	45	ステップ台	★★	★★	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クラス。(中級クラス)
	ステップコンボⅠ60	60	ステップ台	★★★	★★	
	ステップコンボⅡ60	60	ステップ台	★★★	★★★	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クラス。(中上級クラス)
	クラス名	時間	使用備品			内容
ダンス	ZUMBA FITNESS (ズンバ)	45				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プログラム。
	RITMOS (リトモス)	45				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、振り付けを楽しむプログラム。
	ストリートダンス (HIPHOP系)	45				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プログラム。
	K-POP DANCE GROOVE	45				お馴染みのK-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
	J-POP DANCE GROOVE	45				お馴染みのJ-POPの音楽で、楽しく体を動かします。簡単なステップの繰り返しで運動量もあり、初心者の方でも無理なく楽しめるプログラム。
	ジャズダンス	45				本格的なジャズダンスを簡単にアレンジし、音楽のイメージに合わせた振り付けを楽しむプログラム。
	ベリーダンス	45				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プログラム。
	フラダンス	45				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むプログラム。 ※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。
	バレエ	45	バレエバー			バレエバーを使用した基本動作から、本格的なバレエを簡単にアレンジした動作を楽しむプログラム。(トウシューズは不要です)
筋トレ	LES MILLS BODYPUMP (ボディパンク)	30/45	ステップ台 バーベルセット			バーベルを使用し、音楽に合わせて大筋群を中心にトレーニングを行うプログラム。
	tone (トーン)	45	CXチューブ プレート			カーディオ、ストレングスとコアトレーニングを1つに集約したワークアウト。ランジ、スクワット、ランニングとチューブトレーニングをあえて難しい組み合わせにすることで、カロリー消費を促進。全ての人が個々のレベルに合わせて動きをアレンジできるため、体力をつけたい方にもお勧め。
	LES MILLS CXWORX (シーエクスワークス)	30	CXチューブ			腹部全体、臀部、背中、スリング(上半身と下半身の連携する筋)の強化や、身体機能の向上、怪我の予防を目的とした30分間のコア(体幹)のエクササイズプログラム。
有酸素	LBOUND (ユーバウンド)	30/45	トランポリン			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・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・筋力の向上が期待できます。
	LES MILLS BODYATTACK (ボディアタック)	45				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プログラム。
	LES MILLS BODYCOMBAT (ボディコンバット)	30/45				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としたプログラム。
健康をこめい	ヴォーカリズム	60				フィットネスクラブ向けに開発されたボイストレーニングプログラム。発声器官を鍛え、身体の中から元気になりましょう!
	リフレッシュ体操	45	エクササイズマット			簡単な体操で股関節周り・背中(肩甲骨周辺)を動かし、身体も心もリフレッシュするプログラム。
	フットコンディショニング	45	エクササイズマット			日常生活で疲労が溜まり易い【足】～膝下や足裏～を心地よく刺激し、簡単な体操で整えるセルフコンディショニングプログラム。実践するうちに姿勢が整い、立つ・歩くの動作が楽になります。
	背骨コンディショニング	60	エクササイズマット			肩こり腰痛に代表されるからだの痛み、各所の冷えむくみなど様々な不調が出ると言われている背骨の歪みを、体操や手技により改善する事によって症状の緩和を目指していくプログラム。
	ChoreoSpirals (コロオスパイラル)	45	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くのが感じられます。
	整体オリジナル	60	エクササイズマット			自分の身体を様々な角度から動かし、身体のコリをほぐしたり、柔軟性が向上するプログラム。
	太極拳	60				武術として有名な中国の国民健康体操。このクラスでは、とても一般的な24式を実施します。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。
	LES MILLS BODYBALANCE (ボディバランス)	30/45	ヨガマット			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・バランスを向上し、心身の調整を図るプログラム。
	リラックスヨガ	45	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。
	UNIVERSAL YOGA EARTH (アースヨガ)	45	ヨガマット			日本の伝統を取り入れたメディテーションヨガ。メディテーションとは瞑想のこと。自然の音を聞きながら身体を整え、心を整えていきます。前半は音楽に合わせてヨガのポーズを行い、後半は瞑想の時間でゆったり行っていくプログラム。
スリムフローヨガ	45	ヨガマット			ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくヨガのプログラム。ポーズを流れるように行うことで、血液の流れ、リンパの流れが良くなり、スリムな身体作りを目指していきます。	
パワーヨガ	45	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。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ります。 ※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。	
ホットヨガ	ホットヨガコリオ	45	ヨガマット			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自身のペースでご参加いただけます。
	ホットヨガピギナーライト	45	ヨガマット			室温32~36℃・湿度50~60%の環境で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、シェイプアップ・ボディメイクを目的とするプログラム。
	ホットヨガピギナー	30/45	ヨガマット			十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるプログラム。
	ホットヨガミドルライト	50	ヨガマット			室温32~36℃・湿度50~60%の環境で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、シェイプアップ・ボディメイクを目的とするプログラム。
	ホットヨガミドル	45	ヨガマット			ホットヨガの経験があり、様々なポーズを楽しみたい方におススメのクラス。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、習得していきます。シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方にもおススメのプログラム。
	ホットヨガリフレッシュ	45	ヨガマット			座位を中心としたアサナ(ポーズ)を行い、じんわり心地の良い汗をかける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。
	ホットヨガデトックス	45	ヨガマット			立位を中心としたアサナ(ポーズ)を行います。アクティブに動くことによりたっぷり汗をかけるホットヨガプログラム。
	ホットヨガ骨盤調整	45	ヨガマット			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。
	アクティブフローヨガ	45	ヨガマット			アシュタンガヨガ主宰/日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガクラス。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や運動量の多いエネルギー溢れるヨガを楽しみたい方にお勧め。
	ホットヨガリンパフロー	45	ヨガマット			リンパの流れを良くし毒素を流しながら、脚や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。



	クラス名	時間	使用備品	内容
ジュニア	ピラティススタート	45	エクササイズマット	正しい姿勢（ニュートラル）の確認と呼吸法を中心に行い、ボディコントロール力を得る為のプログラム。
	骨盤引き締めピラティス	45	エクササイズマット	骨盤周辺に焦点をあてたエクササイズを行う事により、体の歪み改善・下半身のむくみ解消を目指すプログラム。
	ピラティスプラス	46	エクササイズマット ヨガマット	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けるプログラム。
	ホットピラティス	45	ヨガマット	体幹の強化を目的とするピラティスクラス。お腹の引き締めや、スポーツのパフォーマンス向上が期待できるプログラム。
こども・女性	 (バレトン)	45		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、しなやかな身体作りを目指すトレーニングプログラム。
	ヘルピックストレッチ	45	エクササイズマット	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プログラム。
	モムチャンフィットネスベーシック	45		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。
	Brain to Balance～フレイットゥバランス～	45		体幹・肩甲骨・骨盤の回旋エクササイズをベースに、手や指先の動きを同時に行い、神経や脳の活性化を図るプログラム。
	パワーヒップネス	30	グルーツバンド エクササイズマット	スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BANDを使ったオリジナルのヒップトレーニング。伸縮性のある布製の2本のバンドの使い分け、初心者の方から上級者まで強度を変えてトレーニングが可能です。また日本人女性の体型や骨格を研究して考案されたトレーニングはお尻の筋肉を鍛えるだけでなく、姿勢改善や腰痛、ひざ痛の改善、パフォーマンスアップの効果もあります。
シニア	ストレッチ（おはよう・のびのび）	15	エクササイズマット	短時間で流れよく、正しいストレッチフォームの確認をしながら効果的に行う全身セルフストレッチプログラム。（毎回同じ動きを行います）
	シェイプde上半身	15	エクササイズマット チューブ	短時間で上半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、上半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
	シェイプde下半身	15	エクササイズマット	短時間で下半身の大きな筋肉やスタイルに影響する小さな筋肉に回数多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけ、下半身の強化と理想のスタイルを目指すプログラム。
	キュッとウエスト	15	エクササイズマット	短時間で腹部の筋肉に回数を多く刺激を加え、正しいトレーニングフォームを身につけながら、体幹部の強化と理想のウエストラインを目指すプログラム。
	中国体操	15		『練功十八法』という病気の予防と治療に効果的な体操を行うプログラム。
	ボールコンディショニング	30	ボール エクササイズマット	円柱状のボールを使用し、肩まわりや背中まわりをほぐしていきます。肩こり解消や腰痛等の緩和が期待できるプログラム。
	筋膜リリース	30/45	ボール エクササイズマット	円柱状のボールを使い、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。
	ファミリー	かんたんバスケットボール（初級）		
バスケットボールゲーム（中上級）				バスケットボールゲームを行うクラス。（定員30名）
フリーバスケット（中上級）				バスケットボールを準備しております。ご自由にお使いいただけます。（独占利用・試合は禁止です）
ソフトバレーボール（初級）				柔らかいボールを使用するので、球技初心者の方でも楽しめるクラス。（定員28名）
かんたんバレーボール（初級）				前半はサーブ・レシーブ・アタックの練習を中心に行い、後半はミニゲームを行います。初心者や女性にお勧めのクラス。（定員28名）
バレーボールゲーム（中上級）				バレーボールゲームを行うクラス。（定員28名）
かんたんフットサル（初級）				前半はパス・ドリブル・シュートの練習を中心に行い、後半はミニゲームを行います。初心者や女性にお勧めのクラス。（定員30名）
フットサルゲーム（中上級）				フットサルゲームを行うクラス。（定員30名）
みんなでバドミントン（初級）				スタッフの進行によりバドミントンを行うクラス。お1人でも安心してご参加いただけます。（定員16名）
フリーバドミントン（中上級）				ネットとシャトルを準備しております。自由にご利用いただけます。（1組様20分まで）
インディアカ				ネット越しに羽の付いたボールを直接手で打ち合うクラス。初めての方でも気軽に楽しめます。（定員20名）
みんなで卓球（初級）				スタッフの進行により卓球を行うクラス。お1人でも安心してご参加いただけます。（定員24名）
フリー卓球（中上級）				ラケット・ボール・卓球台を準備しております。自由にご利用いただけます。（1組様20分まで）
ファミリー		水中ウォーキング	20/30	
	アクア	45		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プログラム。
	ミッドシェイプ	30	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を使った筋力トレーニングを行うプログラム。（音楽もベースとして使います）
	アクアファイター	45	ミット	水中で格闘技（パンチ・キック）動作を組み合わせで行う、水中格闘技プログラム。
テニカル	スイムスタート	30		全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方が対象。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくプログラム。
	クロールベーシック	30		クロールの腕の動作とキック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラム。（呼吸なし）
	クロールプレス	30		クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
	クロールインター	30		クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（クロールを2.5M以上泳げる方が対象）
	背泳ぎインター	30		背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（背泳ぎを2.5M以上泳げる方が対象）
	平泳ぎベーシック	30		平泳ぎの呼吸動作とキック動作を行わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
	平泳ぎインター	30		平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（平泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象）
	バタフライベーシック	30		バタフライ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2.5Mを泳げるように練習していくプログラム。
	バタフライインター	30		バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラム。（バタフライ2.5M以上泳げる方が対象）
	ディスタンス	30		連続して長い距離（30分で800～1000M）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。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
	スピード&ディスタンス	45		連続して長い距離（45分で1200～1500M）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。（4泳法100M以上泳げる方が対象）
フィンスイムベーシック	30	フィン (サイズ設定あり)	フィン（足ひれ）を使用し、足ひれの履き方から足ひれの使い方を覚えていくプログラム。（クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方が対象）	

※尚、テクニカルプログラムにつきましては初めて受講される方と、繰り返し受講される方とは、強度、難度の感じ方に個人差がございます。

## 《グループエクササイズを受ける為のマナー》

- ①レッスン終了後、インストラクターによるエリア清掃を行います。  
速やかな退場と作業終了後のご入場にご協力をお願い致します。
- ②各エリアの場所取りはご遠慮ください。
- ③各エリアのドリンクは、キャップ付きの物をお持ちください。
- ④携帯電話は電源を切るか、マナーモードにし、通話はご遠慮ください。
- ⑤他の会員の方に不快を与える行為はご遠慮ください。
- ⑥靴を脱いで行うプログラムに参加の場合でも、館内をご通行の際は必ず履物の着用をお願い致します。

## 《アリーナレッスンを受ける為のマナー》

- ①レッスン開始15分前よりB階段上に用意される、台帳へお名前をフルネームでご記入の上、ご予約ください。
- ②レッスン時は、眼鏡を外して参加することをお勧め致します。
- ③スポーツ安全保険のご参加を推奨しております。【詳細はフロントまで】