

2022.11~

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タイムスケジュール (月~水)

	月曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
8:30	WEB予約						
9:00	太極拳45 松矢好布						
9:30	WEB予約	WEB予約					
10:00	9:50~10:35 SINTEX45 ~tone~ 松崎奈身	9:50~10:35 ホットヨガ デトックス45 本庄悦子	10:00~10:30 ストレッチ WEB予約	10:00~10:30 グルトレ	10:00~10:30 エアロスタート30 飯作俊介	10:00~10:45 アクア45 MAAO	
10:30	WEB予約	WEB予約	10:30~10:45 下半身エクササイズ		10:50~11:35 WEB予約		
11:00	10:50~11:35 Brain toBalance ~フライングパラス 角田敦子	10:55~11:40 ホットヨガ リフレッシュ45 MAMI		11:00~11:30 グルトレ	10:50~11:35 エアロピクスライト45 飯作俊介	11:00~12:00 成人 スイミング スクール	
11:30	WEB予約						
12:00	11:55~12:40 ステップ コンボ145 飯作俊介		12:00~12:30 筋膜リリース30 門野莉奈	12:00~12:30 グルトレ	12:10~12:50 フリー バドミントン (中上級)	12:15~12:45 ディスタンス WEB予約	12:15~12:45 ウォーク&ジョグ 大矢恵子
12:30	WEB予約						
13:00	12:55~13:25 LesMills BODYBALANCE ユニバウンド30 MAAO	13:00~13:30 BODYBALANCE ボディバランス30 門野莉奈	13:00~13:45 エアロ オリジナル45 (初中级) 田島里佳	13:00~13:30 グルトレ	13:00~13:40 みんなで バドミントン (初級)	13:00~13:45 アクア45 大矢恵子	
13:30	WEB予約						
14:00	13:40~14:10 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット30 MAAO	WEB予約		14:00~14:30 グルトレ	14:00~14:50		14:10~14:40 WEB予約
14:30	14:25~15:10 PILATES 廣田茂子	14:05~14:50 フット コンディショニング 45			14:00~14:50 インディアカ		14:10~14:40 パタフライ ベーシック
15:00	WEB予約						
15:30	15:25~16:10 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	15:30~18:50		15:30~16:30 体育 スクール キッズ	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	WEB予約	WEB予約					
16:30	16:25~17:10 ジャズダンス 45 田畑幸一	16:20~17:05 POP PILATES45 SAYAKA			16:40~17:40 体育 スクール ジュニア		16:30~17:30 Jrスイミング スクール
17:00			ジュニア 柔道スクール				
17:30							17:30~18:30 Jrスイミング スクール
18:00				18:00~18:30 グルトレ	17:50~18:50		18:00~18:30 Jrスイミング スクール
18:30		18:30~19:15 ホットヨガ ピギナ45 松成広子					
19:00	WEB予約	WEB予約		19:00~19:30 グルトレ			
19:30	19:30~20:15 ZUMBA ズンバ45 毛利智美	19:35~20:35 ホット ピラティス60 mami			19:30~20:10 かんたんフットサル (初級)		19:30~19:45 アクア45 伊藤千尋
20:00	WEB予約	WEB予約		20:00~20:30 グルトレ			20:00~20:30 パタフライベーシック 小堀裕介
20:30	20:35~21:05 LesMills BODYPUMP ボディパンプ30 山本圭介	20:50~21:35 ホットヨガ デトックス45 町田梨月	20:30~21:30 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約		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	
21:00	WEB予約						
21:30	21:25~22:10 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 山本圭介				21:30~22:30		
22:00							
22:30							

	火曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
9:00		9:00~9:45 リラックス ヨガ45 新井里江子					
10:00	10:00~10:45 ZUMBA ズンバ45 Marie	10:05~10:50 Choreospinals コロオスバイラル45 ヴェルデひとみ	10:00~10:30 グルトレ	10:00~10:30 フリー バドミントン (中上級)	9:40~10:40 フリー卓球 (中上級)		
11:00	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	11:00~11:30 グルトレ	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
12:00	12:10~12:55 LesMills BODYPUMP ボディパンプ45 山本圭介	12:00~12:45 筋膜リリース 45 高柳綾	12:00~14:10 卓球 有料スクール	12:20~13:05 new チャオチャオフィット45 川又珠美			11:55~12:40 アクア45 KaoRU
13:00	WEB予約						
13:30	13:15~14:00 リフレッシュ 体操45 中川昇	13:35~14:05 POPPLATES30 川又珠美	13:00~13:30 グルトレ	13:25~14:10 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 下野雄飛			12:50~13:20 平泳ぎ ベーシック
14:00	WEB予約						
14:30	14:20~15:05 ステップ ライト45 高橋愛	14:25~15:10 Balletone バレトン45 yoko		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)		成人 スイミング スクール
15:00	WEB予約						
15:30	15:25~15:55 LesMills BODYCOMBAT ユニバウンド30 清水希希	15:30~16:15 EARTH アースヨガ45 岡村明美	15:35~16:25 Jrダンス スクール ベーシック	15:55~16:45 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-6・8			15:30~16:30 Jrスイミング スクール
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00	17:40~18:40 パーソナル ヨガ (有料)	17:55~18:55 WEB予約	18:00~18:30 グルトレ	17:55~18:55 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-12-2			17:30~18:30 Jrスイミング スクール
18:30	18:20~19:05 骨盤引き締め ピラティス45 桑原由佳	18:20~19:05 WEB予約		19:00~19:30 グルトレ			
19:00	19:00~19:45 RITMOS リトモス45 笹井ひろみ	19:25~20:10 筋膜リリース 45 石井優奈	20:00~21:00 WEB予約	19:00~20:15 埼玉プロコンス Jrバスケットボール スクール U-15			19:00~19:45 アクア45
19:30	20:05~20:50 tone トーン45 猪股愛美	20:30~21:00 女性限定 WEB予約 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約 www.hip 荻田早希	20:00~20:30 グルトレ	20:30~21:10 かんたん フットサル (初級)			20:40~21:40 成人 スイミング スクール
21:00	21:10~21:40 LesMills BODYTRACK ボディトラック30 猪股愛美			21:30~22:30			
22:00							
22:30							

	水曜日						
	スタジオ		ジム	アリーナ		スポーツ プール	リラックス プール
	A	B		半面	半面		
10:00	10:00~10:30 LesMills BODYBALANCE ボディバランス230 門野莉奈	10:00~10:45 ホットヨガ ミドル45 新井里江子	10:00~10:30 グルトレ	10:05~10:35 エアロピクスライト30 中谷友星	10:00~10:45 アクア45 宮之原千晶	10:15~10:45 WEB予約	10:15~10:45 WEB予約
11:00	10:50~11:35 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 FUMI	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 門野莉奈	11:00~11:30 グルトレ	10:55~11:40 エアロピクス コンボ145 中谷友星	11:00~12:00 成人 スイミング スクール		
12:00	12:00~12:45 エアロオリジナル (ラテンダンス)45 中谷友星	13:00~13:45 筋膜リリース 45 nanako	13:00~13:30 グルトレ	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 森下真衣	12:15~13:00 WEB予約	12:15~13:00 WEB予約
13:00	13:10~13:55 K-POP DANCE GROOVE Amare	14:05~14:50 リラックス ヨガ45 小泉雅子	14:00~14:30 グルトレ	13:20~14:50 ソフトバレー ボール (初級)	13:15~13:45 MITシェイブ 森下真衣	13:15~13:45 WEB予約	13:15~13:45 WEB予約
14:00	14:15~15:00 エアロピクス ライト45 岸美和子	14:15~15:15 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	15:00~15:30 グルトレ	14:00~14:30 フリー卓球 (中上級)	14:00~14:30 背泳ぎ インター	14:00~14:30 WEB予約	14:00~14:30 WEB予約
15:00	15:20~16:05 骨盤引き締め ピラティス45 岸美和子	15:15~16:00 美軸ライン エクササイズ 45 村上さゆり	16:00~17:00 Jrダンス スクール ベーシック	15:15~16:15 フリー バドミントン (中上級)	15:30~16:30 チャダンス スクール キッズ	15:30~16:30 Jrスイミング スクール	15:30~16:30 Jrスイミング スクール
16:00	16:20~17:20 太極拳60 ~24式~ 弘澤成美	17:10~18:10 Jrダンス スクール アドバンス	17:30~18:30 Jrダンス スクール アドバンス	16:20~17:20 チャダンス スクール ベーシック	16:30~17:30 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	16:30~17:30 Jrスイミング スクール
17:00	18:00~19:00 J-POP DANCE GROOVE 藤原将太	18:10~18:55 パワーヨガ45 佐藤亮子	18:00~18:30 グルトレ	17:25~18:25 チャダンス スクール アドバンス	17:30~18:30 チャダンス スクール ジュニア	17:30~18:30 Jrスイミング スクール	17:30~18:30 Jrスイミング スクール
18:30	19:15~20:00 LesMills BODYJAM ボディジャム45 石井優奈	19:10~19:55 LesMills BODYBALANCE ボディバランス45 町田梨月	19:00~19:30 グルトレ	18:35~19:50 チャダンス スクール テクニック			
19:30	20:15~21:00 LesMills BODYCOMBAT ボディコンバット45 石黒良	20:10~20:55 リラックス ヨガ45 MIRO	20:00~20:45 グルトレ	20:00~21:00 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	20:30~21:15 WEB予約	20:30~21:15 WEB予約
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

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。

2022.11~

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
	A	B	C	半面	半面	プール	リラックス
8:30	WEB予約						
9:00	8:50~9:35 LES MILLS BODYCOMBAT ポディコンバット45 小河彩香	9:00~9:45 ピラティス スタート45 美馬らん					
9:30	WEB予約	WEB予約		9:40~10:55	9:40~12:00	WEB予約	
10:00	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 日下秀	10:10~10:25 中国体操	フリー バドミントン (中上級)	アクア45 田島里佳	10:00~10:45	
10:30	WEB予約	WEB予約			フリー卓球 (中上級)		
11:00	11:00~11:45 エアロピクス コンボI 45 中島美紀	11:05~11:50 BODYBALANCE アスヨガ45 岡村明美	11:00~11:45 バレエ45 能見章子	11:05~12:00 みんなで バドミントン (初級)		11:00~12:00	
11:30	WEB予約	WEB予約			成人 スイミング スクール		
12:00	12:05~12:50 ZUMBA スニバ45 能見章子	12:10~12:55 LES MILLS BODYBALANCE ポディバランス45 森下真衣	12:15~14:25	12:30~13:15 フラダンス45 郡山秀子	12:50~13:20 バクフライインター 富岡菜純	12:00~12:45	12:15~12:45 クロールベース 富岡菜純
12:30	WEB予約	WEB予約				WEB予約	
13:00	女性限定 WEB予約 13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈		卓球 有料スクール	13:00~13:30 グルトレ			
13:30	WEB予約	WEB予約		13:35~14:20 リラックス ヨガ45 大矢恵子	成人 スイミング スクール		
14:00	14:00~14:45 ステップ コンボI 45 鈴木那子			14:00~14:30 グルトレ			
14:30	WEB予約	WEB予約				14:45~15:15 クロールプレス 富岡菜純	
15:00	15:05~15:50 LES MILLS BODYPUMP ポディパンフ45 MUSASHI	15:00~15:45 ホットヨガ リンパフロー45 小松浩	15:30~18:50	15:00~15:30 グルトレ	15:15~16:15 体育 スクール キッズ	15:30~16:30	
15:30	WEB予約	WEB予約					
16:00	16:05~16:50 ホットヨガ 骨盤調整45 落合ゆう子			16:20~17:20 体育 スクール ジュニア	フリー卓球 (中上級)	16:30~17:30	
16:30							
17:00			ジュニア 柔道スクール	17:30~18:30 WEB予約		17:30~18:30	
17:30							
18:00				18:00~18:30 グルトレ		18:00~18:30	
18:30	WEB予約	WEB予約					
19:00	19:00~19:45 LES MILLS BODYPUMP ポディパンフ45 白石周史	18:40~19:25 ホットヨガ デトックス45 松成広子		19:00~19:30 グルトレ	18:40~20:10 チャダンス スクール アドバンス		
19:30	WEB予約	WEB予約					
20:00	20:05~20:50 LAOUND ユアウォン45 MAAO	20:00~20:45 ホットヨガ リンパフロー45 Marina		20:00~20:30 グルトレ		20:00~20:30 前泳ぎベース 秋田真澄	
20:30	WEB予約	WEB予約					
21:00	21:10~21:55 LES MILLS BODYCOMBAT ポディコンバット45 白石周史	21:05~22:05 スタジオ ホットフリー			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
21:30							
22:00					バスケットボール ゲーム (中上級)		
22:30							

	土曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ
	A	B	C	半面	半面	プール	リラックス
8:30							
9:00	10:00~10:45 ZUMBA スニバ45 毛利智美	9:55~10:55 ホットヨガ 骨盤調整60 Marina					
9:30	WEB予約	WEB予約		10:00~10:30 グルトレ	9:50~10:35 リラックス ヨガ45 鎌田まゆみ	8:00~11:00	
10:00	11:05~11:50 ステップ コンボI 45 鈴木那子	11:15~12:00 ホットヨガ リフレッシュ45 松成広子	10:45~11:45	11:00~11:30 グルトレ	11:00~12:00 LES MILLS BODYCOMBAT ポディコンバット60 山本圭介	Jrスイミング スクール	
10:30	WEB予約	WEB予約					
11:00	12:10~12:55 エアロピクス コンボI 鈴木那子	12:10~12:40 筋膜リリース30 nanako	12:10~12:40	12:00~12:30 グルトレ	12:30~13:30 バレーボール ゲーム (中上級)	11:00~11:50	
11:30	WEB予約	WEB予約				12:00~13:00	
12:00	13:10~13:55 LES MILLS BODYATTACK ポディアタック45 船橋彩香	13:20~14:05 スリムフロー ヨガ45 松成広子	13:15~14:15	13:00~13:30 グルトレ		13:05~13:50	
12:30	WEB予約	WEB予約					
13:00	14:15~15:00 エアロピクス ミドル45 佐藤陽子	14:25~15:10 ピラティス スタート45 ~初級~ 美馬らん	14:30~15:30	14:00~14:30 グルトレ	14:15~15:15 チャダンス スクール キッズ	Jrスイミング スクール	
13:30	WEB予約	WEB予約					
14:00	15:20~16:05 RITMOS リトモス45 佐藤陽子	15:30~16:15 LES MILLS BODYBALANCE ポディバランス45 門野莉奈	15:35~16:35	15:00~15:30 グルトレ	15:20~16:20 チャダンス スクール ベジック	15:00~16:00	
14:30	WEB予約	WEB予約					
15:00	16:25~17:10 LES MILLS BODYPUMP ポディパンフ45 山本運也	16:35~17:05 筋膜リリース30 門野莉奈	16:40~17:40	16:30~17:30 グルトレ	16:30~17:30 チャダンス スクール アドバンス	Jrスイミング スクール	
15:30	WEB予約	WEB予約					
16:00	17:30~18:15 エアロピクス ミドル45 中島美紀	17:25~18:10 LES MILLS BODYJAM ポディジャム45 MAAO	17:45~18:45	18:00~18:30 グルトレ	18:00~19:15	18:10~18:40 クロールインター 秋田真澄	
16:30	WEB予約	WEB予約					
17:00	18:35~19:05 LES MILLS BODYCOMBAT ポディコンバット30 石黒良			19:00~19:30 グルトレ	18:50~19:20 ディスタンス 秋田真澄	17:00~18:00	
17:30	WEB予約	WEB予約					
18:00	19:25~19:55 CORE レスミルスコア30 MAAO				19:30~21:00 チャダンス スクール エキスパート	19:30~20:30	成人 スイミング スクール
18:30	WEB予約	WEB予約					
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							
22:30							

コロナウイ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60名/Bスタジオ50名/Cスタジオ22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15分~20分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あります。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・ご協力をお願い致します
 ○アリーナプログラム(球技)以外は事前WEB予約が必要となります。ご予約はレッスン開始の10分前、

	日曜日						
	スタジオ			ジム	アリーナ		スポーツ
	A	B	C	半面	半面	プール	リラックス
8:30							
9:00	9:55~10:40 エアロピクス コンボI 45 佐藤陽子	9:50~10:35 骨盤 コンディショニング 45 花里真理子	9:30~10:30 Jrダンス スクール ベジック				9:25~10:15
9:30	WEB予約	WEB予約		9:40~11:20	9:40~12:20		ベビー スイミング スクール
10:00	11:00~11:45 ステップ ライト45 佐藤陽子	10:55~11:40 ピラティス スタート45 沼田尚子	10:40~11:40 Jrダンス スクール ベジック	11:00~11:30 グルトレ	フリー バドミントン (中上級)	10:00~10:30 水中ウォーキング 養島邦子	10:30~11:30
10:30	WEB予約	WEB予約					WEB予約
11:00	12:05~12:50 LES MILLS BODYPUMP ポディパンフ45 磯村峻	12:00~12:45 骨盤引き締め ピラティス45 沼田尚子	12:00~12:30 グルトレ	11:30~12:20 みんなで バドミントン (初級)	フリー卓球 (中上級)	10:45~11:15 アクア30 養島邦子	Jrスイミング スクール
11:30	WEB予約	WEB予約					
12:00	13:10~13:40 WOW!HIP 門野莉奈	13:45~14:30 ホットヨガ デトックス45 山口伴子	14:00~14:30 グルトレ	13:00~14:00			13:05~13:50
12:30	WEB予約	WEB予約					
13:00	14:45~15:30 ZUMBA スニバ45 千葉英子	14:50~15:35 ホットヨガ 骨盤調整45 網島美智子	15:40~16:25 WEB予約	14:20~15:20	バスケットボール ゲーム (中上級)	成人 スイミング スクール	14:30~15:30
13:30	WEB予約	WEB予約					
14:00	16:50~17:20 tone トーン30 針本樹	17:00~17:45 ホットヨガ リフレッシュ45 高橋愛	17:00~17:45 スタジオ レンタル 【有料】 フロント予約	15:40~16:40	バレーボール ゲーム (中上級)	15:45~16:15 平泳ぎインター 金井元英	16:30~17:00 ディスタンス 金井元英
14:30	WEB予約	WEB予約					
15:00	17:40~18:25 CORE レスミルスコア45 針本樹			17:00~18:00	アリーナ レンタル 【有料・フロント予約】		
15:30	WEB予約	WEB予約					
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
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・肉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可能性があります。

★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、水分補給をこ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。
 館内掲示版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。
 ※WOW!HIP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。

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内容解説

	クラス名	時間	使用備品	強度	難度	内容
エアロコンス	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		★	★	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45	45	エクササイズマット	★★	★	
	エアロビクスライト60	45	エクササイズマット	★★★	★	
	エアロビクスミドル45	45	エクササイズマット	★★★	★☆	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 (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。		
	MEGADANZ (メガダンス)	45		ジャズダンス、ヒップホップ、ラテン、ディスコ、レゲトンなど、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした全曲11で構成されたダンスプログラム。		
	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・歌詩にあわせてポティラング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)		
筋コン	LES MILLS BODYMILLS BODYPUMP (ボディパンフ)	30/45	ステップ台 バーベルセット	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うことで、脂肪燃焼やシェイプアップ、筋力アップを目指すプログラム。		
	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 CORE (レスミルスコア)	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	BOUND (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にしたプログラム。		
健康&リラックス	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)を動かす、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。		
	ChoreoSpinals (コロオスパイラル)	45	ハンドウェイト	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す、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。		
ヨガ	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、心身のリラックスマ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	シンプルなヨガの動作と瞑想法で、身体・呼吸・心を整える「マインドフルネスプログラム」です。今この瞬間に意識を向けて、余分な思考を取り除いていきましょう。ゆったりとした音楽に合わせて繰り返しのポーズが多いので初めての方にもおすすめです。		
	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マと調整を図ります。※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	ホットヨガコロオ	45	ヨガマット	ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容(コロオ)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。		
	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と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な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
ピラティス	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	45	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。
	骨盤引き締めピラティス～Warm～	45	ヨガマット	室温30～32℃の温かい環境で骨盤周辺に焦点を当てたピラティスクラス。体の歪み改善・下半身のむくみ解消を期待できるプログラム。
	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。
女性向け	 (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。
	ペルビックストレッチ	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～ブレイントゥバランス～	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。
ショート	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。
	キュットウエスト	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。
	かんたんバスケットボール（初級）			前半はパス・ドリブル・シュート等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）
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。	
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）	
アクアプログラム	水中ウォーキング	20/30		基本の水中ウォーキングに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プログラム。
	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。
	ミットシェイプ	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。
テクニカル	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では、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】