

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30	23:00
月	アクアエリア		10:30～45分 アクアピクス45 池内	11:30～30分 初級クロール 八田	12:15～30分 AQシェイプ 八田			13:30～30分 初級バタフライ 前田							ジュニアスクールの為、コース制限があります。			20:00～30分 初級バタフライ 伊藤		21:00～30分 パワーボディ 大岩				
ダンススタジオ		10:30～45分 初級エアロ 鈴木(智)		11:30～45分 GROUP KICK 大岩		12:30～45分 POWER 橋本			13:30～75分 ナチュラルヨガ75 橋本				15:00～60分 フラダンス 牧山			19:15～30分 シェイプ 宮田		20:00～50分 ZUMBA TOMOKO		21:00～60分 ステップアップエアロ 平井				
コアスタジオ		10:30～60分 ナチュラルヨガ60 大橋			11:45～60分 ボディケアストレッチ 池内				14:00～45分 始めよう太極拳 浜本					ジュニア チアダンス		19:15～30分 JOYBEAT エアロ 橋本		20:00～50分 GROUP CENTERGY 八田		21:00～60分 パワーヨガ60 橋本				
火	アクアエリア		ジュニアスクールの為、コース制限があります	11:00～45分 アクアピクス45 吉田				13:00～30分 初級平泳ぎ 前田							ジュニアスクールの為、コース制限があります。			20:00～30分 AQシェイプ 八田		21:00～45分 アクアピクス45 絵津子				
ダンススタジオ		10:30～30分 エアロ入門 長谷川		11:15～45分 初級エアロ 長谷川		12:15～60分 GROUP groove 伊藤			13:45～60分 脂肪燃焼エアロ TOMOKO							19:00～45分 初級エアロ 伊藤		20:00～60分 POWER 大岩		21:15～60分 脂肪燃焼エアロ 鈴木(智)				
コアスタジオ		10:30～60分 サルサ 荒木			12:00～30分 GTS 橋本			13:00～30分 JOYBEAT サーキット 橋本		13:45～60分 ナチュラルヨガ60 二見		15:00～30分 ピラティス入門 二見			ジュニアダンス		19:15～30分 JOYBEAT 格闘技 前田		20:00～60分 フラダンス 黒田		21:15～60分 HIPHOP MIYUKI			
水	アクアエリア		11:00～30分 アクアピクス30 大岩	11:45～30分 初級背泳ぎ 大岩				13:00～45分 アクアピクス45 平井	13:50～45分 ステップアップスイム 宮田	1日・22日・29日 13:50～75分 アンチエイジングヨガ 二見					ジュニアスクールの為、コース制限があります。			20:00～30分 アクアピクス30 八田	20:30～75分 アンチエイジングヨガ 二見	21:00～60分 泳いで泳いで 前田				
ダンススタジオ		10:30～60分 GROUP groove 横山		11:45～45分 初級ステップ 小野山				13:00～45分 GROUP KICK 大岩	14:00～60分 ナチュラルヨガ60 大橋						ジュニア空手		19:30 テクニク ニック 15	20:00～60分 GROUP KICK 宮田		21:15～45分 初級ステップ 小野山		22:05 ストレッチ		
コアスタジオ		10:30～60分 GROUP CENTERGY 橋本		12:00～30分 JOYBEAT 格闘技 橋本		12:45～30分 コアトレ 八田		13:30～30分 初級エアロ 伊藤	背泳ぎ	14:45～30分 サルサ入門 荒木		15:15～45分 サルサ 荒木				19:15～30分 JOYBEAT サーキット 大岩		20:00～60分 初級パワーヨガ 大岩		21:15～45分 かんたん機能改善 八田				
木	休 館 日																							
金	アクアエリア		ジュニアスクールの為、コース制限があります	11:15～30分 AQウォーク 橋本		12:00～60分 泳いで泳いで 前田			13:30～45分 アクアピクス45 大岩						ジュニアスクールの為、コース制限があります。			20:00～30分 初級クロール 八田	20:30～75分 ホットヨガ+ 二見					
ダンススタジオ		10:30テ クニク ク15		11:00～45分 POWER 前田		12:00～45分 ステップアップエアロ TAKAKO		12:55～50分 ZUMBA TAKAKO		14:00～75分 パワーヨガ75 二見						19:30 テクニク ニック 15		20:00～60分 GROUP groove 横山		21:15～60分 GROUP KICK 宮田				
コアスタジオ		10:30～90分 ナチュラルヨガ90 日比			12:15～30分 JOYBEAT ステップ 大岩		13:00 ミニ レッスン		13:25～75分 太極拳 浜本						ジュニアチアダンス		19:30～30分 GTS 大岩		20:15～30分 JOYBEAT ステップ 大岩		21:00～60分 ナチュラルヨガ60 日比			

	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00		
土	アクアエリア			11:00～45分 アクアピクス45 絵津子	11日・18日 12:30～75分 アンチエイジングヨガ 二見		12:45～45分 ステップアップスイム 宮田		バタフライ										17:00～60分 POWER 橋本	18:15～60分 GROUP groove 伊藤			
ダンススタジオ		10:30～45分 初級エアロ TAKAKO			11:50～30分 ピラティス 二見	12:30～45分 脂肪燃焼ステップ 川瀬		13:30～60分 ナチュラルヨガ60 日比		15:00～30分 初級エアロ 平井		15:45～60分 中級エアロ 平井											
コアスタジオ		10:30～75分 パワーヨガ75 二見			12:00～30分 JOYBEAT エアロ 橋本		13:00～30分 GTS 橋本		14:00～20分 ストレッチ ホール				15:45～60分 GROUP CENTERGY 宮田										
日	アクアエリア							13:30～45分 アクアピクス45 八田		14:30～30分 初級クロール 八田													
ダンススタジオ		10:30～30分 モーニング ヨガ 渡辺		11:15～60分 チャレンジエアロ 渡辺		12:30～45分 ホールDEピラティス 渡辺		13:30～60分 POWER 前田		14:45テ クニク ク15		15:15～60分 GROUP KICK 大岩											
コアスタジオ		10:30～30分 GTS 大岩			12:00～30分 GTS 八田		JOYBEAT 放映中!		13:30～60分 初級パワーヨガ60 浜本														

**2月 e\*style ミニレッスン**

月	骨盤	10:10	13:40	19:30
火	ストレッチホール	11:30		
水	コアトレ	10:10	コアスタジオ	19:30
金	骨盤		13:00	
土	ストレッチホール	11:30		
日	コアトレ	11:10		

★は整理券が必要なレッスンです。開始30分前に『ジムカウンター』にて整理券をお受け取り下さい。

GTS ...7名  
ステップ ...35名  
ホールDEピラティス ...40名  
POWER ...30名  
GROUP CENTERGY ...25名

😊 ...超初級者向け  
🌱 ...初級者向け

<入門系(スタジオ)>☆初めてスタジオに入る方!まずは入門系から参加しましょう

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
JYBEAT	30分	100kca~	★	0~★	初めての方	インストラクターが隣でサポートしてくれる全く新しいサポートレッスンです。エアロビクス・格闘技・ステップ・サーキットとバリエーションも豊富に用意しています!	
エアロビクス入門	30分	115kcal	★	0~★	初めての方	未経験の方を対象とした入門プログラムです。エアロビクスの説明と基本ステップの練習を繰り返していきます。	
ピラティス入門	30分	214kcal	★~	0~★	初めての方~	ピラティスの呼吸と身体の使い方を習得するクラスです。	
サルサ入門	30分	107kcal	★~	0~★	初めての方~	初心者を対象とした、サルサの基本動作を習得するクラスです。	

<エアロビクス系(スタジオ)>☆有酸素トレーニングの王道ですね!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
初級エアロ	30分 45分	125kcal 156kcal	★~ ★★	★	初級者	初心者の方を対象にした、音楽に合わせてステップを習得するプログラムです。体力に自信のない方も無理なく参加できます。	
脂肪燃焼エアロ	60分	234kcal	★★	★★	初・中級者	衝撃の低い運動を長めに行い楽しみながらジワジワ脂肪を燃焼していきます。走るのが苦手な方にもお勧めです。	
ステップアップエアロ	45分 60分	197kcal 256kcal	★★~ ★★★	★★	初・中級者	エアロビクスを楽しみながら体力向上を目指すクラスです。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。	
中級エアロ	60分	300kcal	★★★	★★★	中級者~	走る動作を取り入れながら本格的なエアロビクスを楽しむクラスです。手足を大きく使い汗をたっぷりかきましょう。	
チャレンジエアロ	60分	321kcal	★★★	★★★★ ★	上級者	運動量を保ちながら、様々な振り付けにチャレンジするクラスです。エアロビクスに充分慣れた方へお勧めです。	
初級ステップ	45分	184kcal	★★	★	初級者	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。エアロビクス経験の少ない方でも楽しんで頂けます。	35
脂肪燃焼ステップ	45分	238kcal	★★★	★★	中級者	ステップ台を使った踏み台昇降運動です。ステップならではのバリエーションを楽しみながら、下半身シェイプしていきます。	35

<BFSプログラム(スタジオ)>☆ノリノリの音楽で全身無駄なくシェイプアップ!!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
GROUP XPOWER	45分 60分	250kcal 300kcal	★~	★~	全ての方	バーベルを使用した筋力アップトレーニングです。重さは調節が出来ますので、全ての方に楽しく参加していただけます。	30
GROUP KICK	45分 60分	350kcal 400kcal	★~	★~	全ての方	ボクシングやムエタイ、空手といった格闘技の動作をダイナミックな音楽にのせて行うクラスです。シンプルな動きで効率よく脂肪を燃焼していきます。	
GROUP CENTERGY	50分 60分	150kcal 200kcal	★~	★~	全ての方	ヨガとピラティスの動きを取り入れた心身の鍛錬と健康増進の為のクラスです。集中力の向上、ストレスが緩和され気持ちが明るくなります。	25
GROUP groove	60分	350kcal	★~	★~	全ての方	アーバンダンス・クラブダンス・ラテンダンスからなるフィットネスダンスプログラムです。音楽を楽しみ、自由に体を動かしましょう!!	
テクニク	15分	90kcal	0~★	0~★	初めての方	GROUP POWERやKICK、GROOVEの動作やポイントを習得するクラスです。初めての方はぜひ、ここから!!	

<カルチャーダンス系(スタジオ)>☆ダンスの要素をMIX!カッコよく踊ろう!!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
HIPHOP	60分	211kcal	★	★~	初級者~	リズムを身体で感じていきます。ノリのよい曲に合わせてレッツダンス!!めざせダンサー!!	
サルサ	45分 60分	136kcal 176kcal	★★	★★	初級者~	ラテン調の音に乗って、腰をクネクネ・・・腰をよく動かす動きなので、特にお腹まわりのダイエットやくびれを作るのに効果的なプログラムです。	
ZUMBA FITNESS	50分	230kcal	★	★	初級者~	誰でも簡単にできるダンスステップを使い一曲ずつ振り付けしていきます。ラテンやHIPHOPの曲を使い楽しみながら汗がかけます。	
始めよう太極拳	45分	150kcal	★	★~	初めての方~	未経験の方を対象とした入門プログラムです。24式ある動きをゆっくり丁寧に進めていきます。	
太極拳	75分	190kcal	★	★~	初級者~	呼吸にのせてゆったり動く事により“気”を全身に巡らせ心と身体、内側から癒します。24式気持ちよく動いていきましょう。	
フラダンス	60分	190kcal	★	★~	初級者~	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。腰周りのシェイプアップにも効果的です。	

<シェイプアップ系(スタジオ)>☆みんなで目指せ!メリハリボディー!!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
初級パワーヨガ	60分	132kcal	★	★	初めての方	ヨガのポーズをつなげ、身体の内面的な部分からアプローチしていきます。筋力トレーニング的要素を取り入れたプログラムです。	
パワーヨガ	60分 75分	150kcal 188kcal	★★	★★	初級者~	初級パワーヨガより筋力トレーニング的要素を強化し、より身体強化とそのエクササイズに伴う集中力の強化をはかるために進化したヨガです。	
ピラティス	30分	230kcal	★~	★	初級者~	呼吸と身体を一体化させながら流れるようなポーズを行います。特に腹部の引き締めや背部の柔軟性アップに効果的!!	
ボールDEピラティス	45分	250kcal	★~	★	初級者~	スモールボールを使いピラティスを行います。お腹シェイプに最適です。	40
シェイプ	30分	123kcal	★~	★	初めての方~	ダンベルを使用した簡単エクササイズです。短時間でシェイプアップできますよ!!	
コアトレ	30分	125kcal	★	★	全ての方	様々なツールを使用し、体幹部を意識して、全身のバランス能力向上に役立ちます。	
GTS	30分	262kcal	★~	★★	初めての方~	グラビティマシンを使い体幹部を強化と共に全身の筋力トレーニングを行います。	7

<コンディショニング系(スタジオ)>☆ゆったりとからだのメンテナンス

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
モーニングヨガ	30分	86kcal	★	0~★	初めての方~	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	60分 75分 90分	113kcal 140kcal 170kcal	★	★~	初めての方~	呼吸を意識しながら全身のリラクゼーションを行います。ゆったりとした時間を体感してみてください。	
ストレッチポール	20分	89kcal	★	★~	初めての方~	筒状のポールを使用し体の歪みを正していきます。特に肩こりでお悩みの方におすすめです。	
かんたん機能改善	45分	120kcal	★	★	全ての方	骨盤や肩など、毎週一つの体の部位に焦点を当て、ほぐしを中心に行います。	
ボディケアストレッチ	60分	150kcal	★	★	全ての方	日常生活での身体の歪みやねじれ、身体の動かしにくい部分を、ミニボールを使ってほぐして、改善していきます。	

<アロマサウナ>★加温と低温で、心地良い汗をご堪能下さい。

ホットヨガプラス	75分	247kcal	★★	★★	初・中級者	ストレッチポール・ピラティス・パワーヨガを行い、信じられない程の汗がでます。	10
アンチエイジングヨガ	75分	200kcal	★~	★~	初めての方	フェイスマッサージから始め、骨盤周りを整えるポーズが多く入ります。初めての方はこのクラスからどうぞ!!	10

《アクアエクササイズ系(エクササイズプール)》★顔を水につけずにエクササイズ!泳げなくてもOKよ!!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
アクアウオーク	30分	123kcal	★	★	初めての方	水の中を歩くプログラムです。様々な水中歩行を楽しんでいただけます。	
アクアシェイプ30	30分	138kcal	★★	★	初めての方	水の抵抗と器具を使い水中歩行と筋力トレーニングが同時に楽しめます。	
アクアビクス30	30分	156kcal	★★	★★	初めての方	音楽に合わせて簡単な動きを行うプログラムです。水の浮力を利用して足腰に負担なく楽しく参加していただけます。	
パワーボディ	30分	183kcal	★★★	★★	初・中級者	ミットを使い、水の抵抗で全身の筋肉をフルに動かし、シェイプアップや筋力アップを目指します。音を聞きながら楽しく動きましょう!!	
アクアビクス45	45分	210kcal	★★★	★★	初・中級者	運動強度を高めたアクアビクスです。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。	

《スイミング系(スイムプール)》★レベルに合わせて無理なくスイスイ!!

プログラム名	時間	消費カロリー	強度	難度	対象	内容	定員
初級クロール	30分	189kcal	★	0~★	初めての方	クロールを中心にバタ足・呼吸法を習得していきます。まずはこのプログラムからはじめていきましょう。	
初級背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ	30分	223kcal	★	★~	初級者	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを基本から習得を目指していきます。新しい泳ぎにチャレンジしたい方にオススメ!!	
ステップアップスイム	45分	776kcal	★★	★★★	中級者	泳ぎの基本をマスターした方におすすめです。4泳法の細かいポイントをアドバイスしていきます。	
泳いで泳いで	60分	1035kcal	★★★★~	★★★★~	中・上級者	4泳法を中心に1時間で1000m以上を目標に泳ぎ込むプログラムです。あなたの限界にチャレンジ!!	