

2025  
4月6

# PROGRAM SCHEDULE

Well-Bee  
Sports & Spa

	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
9:00			機能改善ヨガ 木村 9:15~10:00		ディスコワールド 田井 9:30~10:15	
10:00	リフレッシュストレッチ 山中 9:45~10:15		Hip Master 義田 10:10~10:30			
	リズムトレーニング 山中 10:30~11:00	アクアダンベル 義田 10:30~11:00	かんたんジャズダンス 稲霧 10:45~11:15	ウォーターシェイプ 近石 10:30~11:00	リフレッシュストレッチ 義田 10:30~11:00	
11:00					美ユーターBodyWave 松本 11:15~11:45	ウォーターシェイプ(偶数月) パドビート(奇数月) 殿本 11:15~11:45
12:00	M fight 義田 11:30~12:15		姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		ZUMBA 松本 12:00~12:45	
13:00	ゆったりヨガ 近藤 13:00~13:45		CENTERGY 近石 12:30~13:15		Body Master 殿本 13:00~13:30	
14:00	パワーヨガ 近藤 14:00~14:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		CENTERGY 北原 13:45~14:30	ウォーターシェイプ(偶数月) パドビート(奇数月) 殿本 14:15~14:45
15:00			ハタヨガ yui 14:30~15:00			
16:00						
17:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:30~17:20					
18:00	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20					
19:00					ハタヨガ yui 19:30~20:00	
20:00	CENTERGY 北原 19:30~20:15		POWER ラディカルパワー 北原 19:30~20:15	AQA ZUMBA MUKU 20:00~20:30		
	POWER ラディカルパワー 北原 20:30~21:00		CENTERGY 北原 20:30~21:00		M fight yui 20:15~21:00	
21:00	Hiit Box Watabie 21:15~21:45		ボディコンディショニング 山家 21:15~22:00		ZUMBA 松本 21:15~22:00	

22:30 トレーニング終了 (23:00 閉館)

22:30 トレーニング終了 (23:00 閉館)

22:30 トレーニング終了 (23:00 閉館)

# INFORMATION

●スタジオにはプログラム開始15分前からご入室いただけます。スタジオ内ではインストラクターの指示に従ってください。

●プログラムに定員は設けておりませんが、参加者数により先着順とさせていただきます場合がございます。

	FRIDAY		SATURDAY		SUNDAY	
	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL
9:00	リリースストレッチ MUKU 9:30~10:00					
10:00	ZUMBA MUKU 10:15~11:00					
11:00	Arm Master 近石 11:10~11:30		ゆったりヨガ 近藤 11:00~11:45	アクアピクス 池田 11:00~11:30	ボディコンディショニング 山家 11:00~11:30	
12:00	美ボディシェイプ 山中 11:45~12:15		パワーヨガ 近藤 12:00~12:45		ZUMBA 山家 11:45~12:30	
	綺麗になるヨガ 野上 12:30~13:15	アクアダンベル 近石 12:30~13:00				
13:00	fight 義田 13:30~14:00		ローインパクト(偶数月) はじめてステップ(奇数月) 玉木 13:15~14:00		ハタヨガ yui 13:00~13:30	
14:00	CENTERGY 近石 14:15~14:45		コンディショニング ストレッチ 玉木 14:15~15:00		Hip-Hop yui 13:45~14:30	
15:00						
16:00					ピラティス Kazuko 15:45~16:30	
17:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:30~17:20		CENTERGY Chiharu 17:00~17:45		fight yui 17:00~17:45	
	ブレインキッズ 5歳-9歳クラス 17:30~18:20		かんたんエアロ Chiharu 18:00~18:30			
18:00			ディスコワールド 田井 18:45~19:30			
19:00	POWER パワーカーディオ 北原 19:15~19:45					
20:00	fight 北原 20:00~20:30					
		AQA ZUMBA MUKU 19:45~20:15				
21:00	ZUMBA MUKU 20:45~21:30					
	リリースストレッチ MUKU 21:40~22:10					

22:30 トレーニング終了 (23:00 閉館)

20:30 トレーニング終了 (21:00 閉館)

19:30 トレーニング終了 (20:00 閉館)

【表記内容】

プログラム名  
担当者  
開始時間

※ご参加者の安全性を考慮し、プログラム開始時刻以降の入場及び途中退場はご遠慮ください。  
※担当者及び内容が変更になる場合は館内掲示、ホームページ掲載にてお知らせいたします。  
※隔月で内容が変更となるプログラムがございます。予めご了承くださいませ。

# PROGRAM INFORMATION

## STUDIO

	プログラム名	時間	特徴	目的・効果	シューズ
ヨガ	ハタヨガ	30/45分	ヨガの基本的なポーズを中心に心と体を整えます	癒 整 燃 体 踊	
	機能改善ヨガ	45分	スモールボールを使用するヨガで機能改善を目指します	癒 整 燃 体 踊	
	ゆったりヨガ	45分	集中力を高めるポーズを中心に心と体の安定を目指します	癒 整 燃 体 踊	
	綺麗になるヨガ	45分	フローヨガで理想的な骨格としなやかな体を手に入れます	癒 整 燃 体 踊	
	姿勢美人ヨガ	45分	姿勢改善に効果的なポーズで姿勢美人を目指しましょう	癒 整 燃 体 踊	
	パワーヨガ	45分	立位中心のポーズで筋力やバランス機能が向上します	癒 整 燃 体 踊	
コンディショニング	リフレッシュストレッチ	30分	無理をしないストレッチ動作で体を目覚めさせます	癒 整 燃 体 踊	
	リリースストレッチ	30分	筋膜リリースで筋肉の伸び縮みを滑らかにしましょう	癒 整 燃 体 踊	
	リズムトレーニング	30分	ストレッチと低強度の筋トレをリズムカルに楽しみます	癒 整 燃 体 踊	
	コンディショニングストレッチ	45分	呼吸を意識した筋トレやストレッチで心身を整えます	癒 整 燃 体 踊	
	ボディコンディショニング	30分	軽めの自体重トレーニングで全身の筋肉を刺激します	癒 整 燃 体 踊	
	美ボディシェイプ	30分	理想的なウエスト・ヒップバランスを目指します	癒 整 燃 体 踊	
	美ユティー Body Wave	30分	専用バンドを使い体幹を鍛えて美ボディを目指します	癒 整 燃 体 踊	
	ピラティス	45分	体の奥にある筋肉を刺激してしなやかな動きを手に入れます	癒 整 燃 体 踊	
エアロビクス	かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心に楽しく有酸素運動	癒 整 燃 体 踊	
	ローインパクト	45分	膝や腰に負担がかかりにくい全身運動で体力アップ	癒 整 燃 体 踊	
ステップ	はじめてステップ	30分	ステップ台を使う動作で太腿シェイプとヒップアップ	癒 整 燃 体 踊	
ダンス	かんたんジャズダンス	30分	ジャズの基本的なステップを身につけて楽しく踊りましょう	癒 整 燃 体 踊	
	ディスコワールド	45分	当時のディスコサウンドとステップで楽しく踊ります	癒 整 燃 体 踊	
	Hip-Hop	45分	どなたでもチャレンジできるダンスプログラムです	癒 整 燃 体 踊	
トレーニング	Hiit Box	30分	ボクシング×筋トレで運動不足解消&ストレス発散	癒 整 燃 体 踊	
FunFan Master	AB Master	20分	お腹周りの引き締めを目標とするグループワークアウト	癒 整 燃 体 踊	
	Hip Master	20分	お尻周りの引き締めを目標とするグループワークアウト	癒 整 燃 体 踊	
	Arm Master	20分	上半身の筋肉を刺激してメリハリのあるボディを目指す	癒 整 燃 体 踊	
	Body Master	20分	全身の筋肉をバランス良く刺激する短時間プログラム	癒 整 燃 体 踊	
MOSSA	CENTERGY	30/45分	ヨガやピラティスの基本動作でリズムよく動きます	癒 整 燃 体 踊	
	fight	30/45分	格闘技の動きを楽しみながらストレス発散&脂肪燃焼	癒 整 燃 体 踊	
RADICAL FITNESS	POWER ラディカルパワー	45分	リズムカルなバーベルトレーニングで全身筋力アップ	癒 整 燃 体 踊	
	POWER パワーカーディオ	30分	ステップ台を使うラディカルパワーで運動量アップ	癒 整 燃 体 踊	
ZUMBA	ZUMBA	30/45分	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ	癒 整 燃 体 踊	

必要 不要

## POOL

	プログラム名	時間	特徴	目的・効果	キャップ
	ウォーターシェイプ	30分	音楽に合わせて水中の筋力トレーニングにチャレンジ	癒 整 燃 体 踊	
	アクアダンベル	30分	ウォーターダンベルで上半身の筋力アップを目指します	癒 整 燃 体 踊	
	アクアビクス	30分	水中の有酸素運動で体に無理なく全身運動を楽しめます	癒 整 燃 体 踊	
	PaDo BEAT	30分	パドビーを使って上半身の筋力アップを目指します	癒 整 燃 体 踊	
	AQA ZUMBA	30分	ラテン系の音楽とダンスで踊りながら全身シェイプ	癒 整 燃 体 踊	

必要 不要