

	MONDAY		TUESDAY		WEDNESDAY	
	STUDIO	POOL / GYM	STUDIO	POOL / GYM	STUDIO	POOL / GYM
9:00	リフレッシュストレッチ 山中 9:30~10:00		機能改善ヨガ Yayoi 9:30~10:15		ディスコワールド 田井 9:30~10:15	
10:00	リズムトレーニング 山中 10:15~10:45	POOL アクアダンベル yossy 10:15~10:45	ジャズダンス 稲霧 10:30~11:15	POOL ウォーターシェイプ Chika 10:30~11:00	リフレッシュストレッチ Yossy 10:30~11:00	
11:00	ピラティス Yossy 11:15~12:00		姿勢美人ヨガ 稲霧 11:30~12:15		美ユーターBodyWave 松本 11:15~11:45	POOL アクアウォーク 殿本 11:15~11:45
12:00	M fight Yossy 12:15~12:45		M CENTERGY Chika 12:30~13:15		ZUMBA 松本 12:00~12:45	
13:00	ゆったりヨガ Mie 13:00~13:45		ZUMBA 唐渡 13:30~14:15		Body Master 殿本 13:00~13:30	
14:00	パワーヨガ Mie 14:00~14:45		初中級エアロ 山下 14:30~15:15		M CENTERGY 北原 13:45~14:30	POOL アクアウォーク 殿本 14:15~14:45
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						
20:00	M CENTERGY 北原 19:30~20:15		ハタヨガ Yui 19:30~20:00		POWER ラディカルパワー 北原 19:30~20:15	
21:00	POWER ラディカルパワー 北原 20:30~21:00	GYM グループプランニング Lite Circuit 20:15~21:00 オンライン予約 先着6名	M fight Yui 20:15~21:00	POOL AQA ZUMBA MUKU 20:15~20:45	M CENTERGY 北原 20:30~21:00	GYM グループプランニング Lite Circuit 20:30~21:15 オンライン予約 先着6名
	初中級エアロ 山下 21:15~22:00		リリースストレッチ MUKU 21:15~21:45		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。

	FRIDAY			SATURDAY			SUNDAY		
	STUDIO	POOL	GYM	STUDIO	POOL	GYM	STUDIO	POOL	GYM
9:00									
10:00	リリースストレッチ MUKU 9:30~10:00								
11:00	ZUMBA MUKU 10:15~11:00			ゆったりヨガ Mie 11:00~11:45	POOL 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	ピラティス Chika / Koni 11:15~12:00			パワーヨガ Mie 12:00~12:45			ZUMBA 山家 11:45~12:30		
13:00	綺麗になるヨガ 野上 12:15~13:00	POOL ウォーターシェイプ Chika 12:30~13:00		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			骨盤矯正ヨガ Yui 13:00~13:30		
14:00	fight Yossy 13:15~14:00			コンディショニング ストレッチ 玉木 14:15~15:00			ピラティス Yui 13:45~14:30		
15:00									
16:00									
17:00	ブレインキッズ 3歳-5歳クラス 16:30~17:20			fight Chiharu 17:00~17:45			筋膜リリース Watabie 16:15~16:45		
18:00	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					GYM グループプランニング Lite Circuit 18:00~18:45 オンライン予約 先着6名
19:00	POWER パワーカーディオ 北原 19:15~19:45			ディスコワールド 田井 18:45~19:30					
20:00	fight 北原 20:00~20:30	POOL AQA ZUMBA MUKU 19:45~20:15							
21:00	ZUMBA MUKU 20:45~21:30			20:30 トレーニング終了 (21:00 閉館)					
	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)								

【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	
	骨盤矯正ヨガ	30分	骨盤周辺の筋肉を緩めヨガでバランスを整えます	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	ピラティス(定員30名)	45分	専用スティックで強くなやかな体幹をつくります	癒 整 燃 体 踊	
	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	
	筋膜リリース	30分	ローラーでかたくなった筋肉の膜をゆるめます	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	
エアロピクス	かんたんエアロ	30分	エアロピ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カアップ	癒 整 燃 体 踊	
	初中級エアロ	45分	エアロピクス初心者でも楽しめる入門クラス	癒 整 燃 体 踊	
ステップ	はじめてステップ	45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	ジャズダンス	45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	
FunFan Master	Abs 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	
	Hips 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	
	Arms 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	30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	M GROUP 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	
	M GROUP 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	POWER ラディカルパワー	30/45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
	アクアウォーク	30分	水中ウォーキングで足腰の筋力アップを手に入れます	癒 整 燃 体 踊	
	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	
	アクアピクス	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	
	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