

LESSON PROGRAM

<2026年9月スタジオレッスンプログラム>

営業時間

平日(月~土)7:00~23:00/日・祝日9:00~19:00

修正版9月12日~

月	火	水	木	金	土	日
STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO	STUDIO
10:15-11:00 未定	10:15-11:00 LES MILLS BODYCOMBAT Kozzi	10:15-11:00 Boxercise ボクササイズ MIKA	10:15-11:00 ボルドブラ 加藤	10:15-11:00 ピラヨガフロー ASAHI	10:00-10:45 ピラティス 本多	
11:15-12:00 未定	11:15-12:00 LES MILLS CORE Kozzi	11:15-12:00 ☆K-POP☆ ダンス MIKA	11:15-12:00 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ Mr.D	11:15-12:00 未定	11:15-12:00 初中級エアロ45 SAYURI	11:00-11:45 おまかせ45 週替わり
12:00-13:00 未定	12:15-13:00 スマイルエアロ45 本多	12:15-12:45 体幹トレーニング 大塚	12:15-12:45 はじめてステップ 大塚	12:15-13:00 未定	12:15-13:15 LES MILLS BODYJAM ボディジャム Kozzi	12:30-13:15 おまかせ45 週替わり
13:00-13:45 ZUMBA ズンバ 砂畑	13:15-14:00 ピラティス 本多	13:15-14:00 パレト 砂畑	13:00-13:45 ZUMBA ズンバ SAYURI	13:15-14:00 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット きよびー	13:30-14:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット Kozzi	
14:00-14:45 ステップ45 本多	14:15-15:00 ZUMBA ズンバ hirona	14:15-15:00 ボディシェイブヨガ SAYURI	14:30-15:15 ベーシックヨガ CHIE	14:15-15:00 LES MILLS CORE コア きよびー	14:30-15:15 ベーシックヨガ CHIE	14:00-14:45 おまかせ45 週替わり
18:30-19:15 ボディバランス ヨガ CHIE	19:00-19:45 パレト 砂畑	18:30-19:15 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ レジェンドN	19:00-19:45 LES MILLS DANCE レスミルダンス Kozzi	18:45-19:30 LES MILLS CORE コア きよびー	19:00-19:45 HIPHOP hirona	
19:30-20:15 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ Mr.D	20:00-20:45 ZUMBA ズンバ 砂畑	19:30-20:15 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット レジェンドN	20:00-20:45 LES MILLS BODYATTACK ボディアタック Kozzi	19:45-20:30 LES MILLS BODYPUMP ボディバンプ きよびー	20:00-20:45 ZUMBA ズンバ hirona	
20:30-21:30 カキラ yukarin				20:45-21:45 LES MILLS BODYCOMBAT ボディコンバット 60 きよびー	21:00-21:45 コンディショニング ヨガ hirona	
			21:15-22:00 ☆K-POP☆ ダンス MIKA			

【エアロビクス】

■かんたんエアロ45
基本のステップを組み合わせ、楽しくエアロビクスをマスターする初級クラスです。

■スマイルエアロ45
エアロビクスのコンビネーションの面白さを体感していただける初中級クラスです。

【ステップ】

■はじめてステップ30
昇降運動の簡単な基本ステップをマスターする入門クラスです。

【シェイプアップ系】

■ボクササイズ
音楽に合わせてパンチ動作やステップを行う全身運動です。脂肪燃焼・ストレス発散に期待。

【ダンス系】

■ZUMBA
ラテン系の音楽とダンスをミックスさせたダンスフィットネスエクササイズです。

■K-POP
韓国発祥のポピュラー音楽に合わせてアイドルと同じダンスをマスターします。

■HIPHOP
アップとダウンのボディムーブメントを基本に音楽のグルーヴを感じながら踊ります。

【体幹・調整系】

■ボルドブラ
バレエの「腕の運び」に由来し、優雅な動きで体幹や柔軟性を高めます。

■ピラティス
インナーマッスルを中心に全身をバランスよく鍛え、姿勢改善・柔軟性向上など目指します。

■ストレッチボール
ストレッチボールを使い、全身の筋肉の緊張やコリを緩め、カラダの不快感をリフレッシュ♪

■カキラ
呼吸を意識して、関節(力)を動かし、機能(キ)を改善して、楽(ラ)にするエクササイズです。

■体幹トレーニング
初めての方でも安心して行える30分間のやさしいトレーニングクラスです。

【ヨガ】

■ベーシックヨガ
はじめての方や身体が硬い方にも優しい基本的なポーズを行います。

■ボディバランスヨガ
あらゆる関節と筋肉をバランスよく使い整えるヨガ。しっかりと動きたい方にオススメです。

■コンディショニングヨガ
呼吸・ストレッチ・アーサナを通して心身の歪みや自律神経を整え、身体の機能を正常に調整します。

■リフレッシュヨガ
深い呼吸と共にゆったりと動き、心と身体を解放していきましょう。からだの不調にもオススメです。

■ピラヨガフロー
ピラティスの動きで体幹の安定を感じた後にヨガのアクティブなポーズでエネルギーに動きます。

LES MILLS BODYCOMBAT

ボクシング・キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・太極拳...あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたストレス発散&気分爽快プログラム。エキサイティングなアクションで脂肪を燃やせ!

LES MILLS BODYPUMP

バーベル・ダンベルを使い、皆で楽しく音楽に合わせてエクササイズするのがこのレッスンの醍醐味!!全身をくまなくワークアウトする、世界最速のシェイプアッププログラムです。

LES MILLS BODYJAM

ヒップホップ・ストリートダンス・サンバ・R&Bなど、クラブミュージックによるダンスの動きを取り入れた最新ダンスエクササイズです。

LES MILLS BODYATTACK

音楽を楽しみながら行う、シンプルかつハイテンションなグループエクササイズ。エアロビクス愛好家や初めての方でも無理なくご参加頂けます。時間を忘れて心肺機能向上&全身をくまなく動かしてストレスを一気に発散しよう!

LES MILLS CORE

体幹を鍛えることに焦点を当て、本格的なフィットネスの機能を強化するワークアウトです。体幹を強化することにより、他のワークアウトプログラムの効果も最大化することができる、理想的なプログラムです。

LES MILLS DANCE

シンプルなお動きが多く、様々なジャンルのダンスを採用しているので、飽きることなく夢中になって踊れます。ダンスムーブを学べるだけでなく、有酸素運動としても効果大のプログラムです。



- ◆レッスンの整列は、前のレッスンスタート時より整列可能です。
- *朝レッスン時は10時~、夜レッスンは18時より整列可能です。
- ◆レッスン開始後の途中入場は出来ません。(緊急時以外の途中退出も出来ません)