

# 相模原24Plusレッスンスケジュール 2024年4月～2024年9月

有料スクール

初心者におすすめ

キッズスクール

中級者にオススメ

10:00	月 MON				火 TUE				木 THU				金 FRI				10:00
	Studio Basic	Studio Extra	HOTStudio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOTStudio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOTStudio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOTStudio	プール	
10:30	ZUMBA 10:30～11:15 熊倉 香織	骨盤スリム 10:30～11:15 森田 睦美			エアロシンプル 10:25～11:10 古川 浩史			幼稚園スイミング 10:15～11:45 スタッフ	エアロシンプル 10:40～11:25 秋山 拓実	BODYBALANCE 10:30～11:15 堂園 愛子		幼稚園スイミング 10:15～11:45 スタッフ	RITMOS 10:30～11:15 hona	ヨガ 10:30～11:15 岩下 菜摘			
11:00																	
11:30	エアロシンプル 11:35～12:05 森田 睦美	UBOUND 11:35～12:05 落合 椋	【女性限定】 ビューティモヨガ 11:10～12:10 齊藤 佳奈子	キッズスイミング 11:00～12:15 スタッフ	ZUMBA 11:25～12:10 留加	ヨガ 11:30～12:15 笠井 恵	【女性限定】 11:00～12:00 骨盤ヨガ 長谷川 奈緒					【女性限定】 ピラティス 11:15～12:00 大久保 美代子			【女性限定】 リラックスヨガ 11:15～12:00 澤瀨 美麗	キッズスイミング 11:00～12:15 スタッフ	
12:00									LesMillsDANCE 11:45～12:30 堂園 愛子	ピラティス 11:40～12:25 秋山 拓実			BODYCOMBAT 11:35～12:20 秋元 望早				
12:30	BODYCOMBAT 12:25～12:55 落合 椋				24式太極拳 12:25～13:10 二ノ城 英介												
13:00			【女性限定】 ベーシックヨガ 12:45～13:30 齊藤 佳奈子				【女性限定】 リラックスヨガ 12:35～13:35 齊藤 佳奈子	アクア 12:30～13:00 小室 美帆	ZUMBA 12:45～13:15 秋山 拓実	ヨガ 12:45～13:15 大久保 美代子	【女性限定】 リラックスヨガ 12:30～13:30 YO-KO	アクア 12:30～13:00 小室 美帆	ZUMBA 12:55～13:40 中島 知子	ヨガ 12:50～13:35 村井 さちこ	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:25～13:25 澤瀨 美麗	水中ウォーキング 12:50～13:20 秋元 望早	
13:30	BODYPUMP 13:15～13:45 スタッフ	ボディメイクヨガ 13:05～13:50 みきこ			エアロCombo 13:25～14:10 水島 葉子	ボディリセット 13:25～14:10 長谷川 奈緒		水中ウォーキング 13:20～13:50 金井 彩乃				WaterInMotion 13:20～13:50 吉崎 会美					
14:00									BODYPUMP 13:35～14:05 スタッフ								
14:30	エアロシンプル 14:05～14:35 菅田 和江	ショートレッスン 14:15～14:30	【女性限定】 骨盤ヨガ 14:15～15:15 みきこ	【有料】 かんたん スイミング 14:10～15:10 スタッフ	ヨガ 14:30～15:15 長谷川 奈緒		【女性限定】 ビューティモヨガ 14:05～15:05 齊藤 佳奈子		RITMOS 14:25～15:10 Kumiko	ヨガ 14:25～15:10 Hiromi	【女性限定】 骨盤ヨガ 14:00～15:00 YO-KO		ぐっすりヨガ 14:00～14:45 村井 さちこ		【女性限定】 リンパヨガ 13:50～14:50 安在 美和	【有料】 はじめて スイミング 14:00～15:00 スタッフ	
15:00	ヨガ 14:50～15:35 宮城 未来	ピラティス 14:55～15:25 菅田 和江															
15:30			【女性限定】 StoneSPATime 15:40～16:10														
16:00																	
16:30																	
17:00			【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00				【女性限定】 StoneSPATime 16:30～18:00										
17:30																	
18:00				キッズスイミング 15:15～20:50	キッズチアダンス 16:40～18:45			キッズスイミング 15:15～20:50				キッズスイミング 15:15～20:50				キッズスイミング 15:15～20:50	
18:30																※16:25～17:45 キッズ専用	
19:00									ショートレッスン 18:40～18:55								
19:30	BODYCOMBAT 19:10～19:55 TAKUYA				ZUMBA 19:20～20:05 高橋 真喜		【女性限定】 リラックスヨガ 19:00～20:00 Mari		ZUMBA 19:20～20:05 Achico	BODYPUMP 19:15～20:00 兒玉 奈津美	【女性限定】 ベーシックヨガ 18:55～19:40 Mari		ZUMBA 19:00～19:45 高橋 真喜	UBOUND 19:00～19:30 スタッフ	【女性限定】 StoneSPATime 18:40～19:25		
20:00		ヨガ 19:45～20:30 MIWAKO	【女性限定】 ベーシックヨガ 19:45～20:30 石島 彩														
20:30	BODYATTACK 20:15～20:45 TAKUYA				BODYCOMBAT 20:25～20:55 瀧本 修平		【女性限定】 ビューティモヨガ 20:25～21:25 Mari		BODYCOMBAT 20:30～21:15 Akiho	UBOUND 20:25～21:10 shi-ba	【女性限定】 リンパヨガ 20:05～21:05 福田 泰子		BODYBALANCE 20:05～20:35 Asahi		【女性限定】 骨盤ヨガ 19:45～20:45 Mari		
21:00		ボディメイクヨガ 20:50～21:35 MIWAKO	【女性限定】 骨盤ヨガ 20:55～21:55 石島 彩											ボディメイクヨガ 20:50～21:35 村井 さちこ			
21:30	UBOUND 21:05～21:35 斎藤 光				RITMOS 21:15～22:00 山口 けいこ								BODYCOMBAT 21:00～21:45 Asahi		【女性限定】 リラックスヨガ 21:15～22:15 Mari		
22:00						BODYPUMP 21:35～22:05 奈良 直輝			BODYATTACK 21:35～22:05 Akiho	ピラティス 21:30～22:15 shi-ba	【女性限定】 ピラティス 21:25～22:10 福田 泰子						
22:30																	
23:00																	

ルネサンス淵野辺クラブ インストラクター担当

	土 SAT				日 SAN			
	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール	Studio Basic	Studio Extra	HOT Studio	プール
10:00				キッズスイミング 8:10~19:45 スタッフ ※8:10~12:35 キッズ専用				
10:30								
11:00	エアロシンプル 10:40~11:10 藤波 友子		【女性限定】 骨盤ヨガ 10:30~11:30 tomoco					
11:30		リラックスヨガ 11:30~12:15 藤波 友子				BODYBALANCE 11:00~11:45 瀧本 修平		
12:00	ZUMBA 11:30~12:15 miku							
12:30			【女性限定】 ビューティモヨガ 12:00~13:00 MIWAKO			ヨガ 12:10~12:55 村井 さちこ	UBOUND 12:10~12:40 二口 涼	【女性限定】 骨盤ヨガ 12:00~13:00 Mari
13:00	エアロCombo 12:35~13:20 水島 葉子	ショートレッスン 13:00~13:15						
13:30						LesMillsDANCE 13:15~14:00 瀧本 修平		
14:00	BODYCOMBAT 13:40~14:10 スタッフ	ボディメイクヨガ 13:30~14:15 MIWAKO	【女性限定】 リラックスヨガ 13:45~14:45 Mari					【女性限定】 StoneSPATime 13:30~14:00
14:30								【女性限定】 ダイナミックヨガ 14:25~15:25 Hiromi
15:00	RITMOS 14:45~15:30 山口 けいこ	ヨガ 14:35~15:20 MIWAKO				BODYPUMP 14:30~15:15 瀧本 修平		
15:30			【女性限定】 ベーシックヨガ 15:25~16:10 Mari					
16:00	ZUMBA 15:45~16:30 高橋 真喜					ヨガ 15:45~16:30 Hiromi		WaterInMotion 15:40~16:10 斎藤 光
16:30								
17:00	GRIT 17:00~17:30 村川 学嗣	ヨガ 16:45~17:30 Hiromi	【女性限定】 StoneSPATime 16:45~17:30			GRIT 16:55~17:25 斎藤 光		
17:30								
18:00	BODYATTACK 17:50~18:35 村川 学嗣		【女性限定】 骨盤ヨガ 18:00~19:00 Hiromi			BODYCOMBAT 17:40~18:25 二口 涼		
18:30								
19:00	BODYCOMBAT 18:50~19:35 村川 学嗣							
19:30								
20:00								
20:30								
21:00								
21:30								
22:00								
22:30								
23:00								

● ➡ ルネサンス淵野辺クラブ インストラクター担当

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
<b>アクティブプログラム</b>				
エアロシンプル	30・45	★	エアロピクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
エアロCombo (コンボ)	45	***~****	エアロピクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロピクスに慣れた方向けのクラス	持久力UP&脂肪燃焼
<b>ダンスプログラム</b>				
ZUMBA (ズンバ)	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、燃焼系ダンスフィットネス	持久力UP&脂肪燃焼
RITMOS (リトモス)	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽によってエネルギーに満ちた完全コリオ型のダンスプログラム	持久力UP&脂肪燃焼
<b>トランポリンエクササイズ</b>				
UBOUND (ユーバウンド)	30・45	★★	ミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ (高強度) かつミニマムインパクト (膝、足首等への負担の少ない)、心肺機能や体幹 (コア)、下肢の筋力向上を目指すクラス	持久力UP&脂肪燃焼
<b>LES MILLSプログラム</b>				
BODYPUMP (ボディパンプ)	30・45	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋力強化エクササイズ	筋力UP&体力向上
BODYCOMBAT (ボディコンバット)	30・45	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動プログラム	持久力UP&脂肪燃焼
BODYBALANCE (ボディバランス)	30・45	★	ヨガをベースにしなが、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラム	ボディメイク&ビューティー
BODYATTACK (ボディアタック)	30・45	★~★★	エアロピクス・スポーツ・ストレングスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるプログラム	瞬発力向上&脂肪燃焼
GRIT Athletic (グリットアスレチック)	30	★★	ステップ台を使い、ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し、引き締まった鍛えられた身体を作ります。アスリートのように動ける身体を作る30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	筋力UP&瞬発力向上
GRIT Cardio (グリットカーディオ)	30	★★	様々な自重のエクササイズで、心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	持久力UP&脂肪燃焼
GRIT Strength (グリットストレングス)	30	★★	バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し、引き締まった筋肉を作る、30分の高強度インターバル トレーニング (HIIT)	筋力UP&体力向上
LES MILLS DANCE (レズミルズダンス)	45	★~★★	曲ごとに振り付けが完全に変わる1曲完結型なので、45分間新鮮な感覚を持ち続けることができます。動きがシンプルで繰り返しが多いため、習得しやすく、ダンス初心者にもオススメ。	ダンス&FUN
<b>ボディメイクプログラム</b>				
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス	ボディメイク&ビューティー
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉を安定させ、姿勢の歪みを正し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス	ボディメイク&ビューティー
ボディメイクヨガ	45	★★	美しく引き締まったボディメイクのためのヨガ4つの部位別【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】にアプローチをしていくクラス。流れるように呼吸とともに動気を止めずに行うヨガクラス	ボディメイク&ビューティー
ぐっすりヨガ	45	★★	メインエクササイズで身体をしっかりと動かし、後半は筋弛緩法を取り入れることで質の良い睡眠を目指すオアシスオリジナル「睡眠改善ヨガプログラム」です。	リフレッシュ&リラックス
<b>健康&amp;リラックス</b>				
ボディリセット	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。	ボディメイク&ビューティー
24式太極拳	45	★~★★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス	健康維持&増進
リフレッシュムーブ	45	★	生活する中で生まれる体の歪みを修整し、全身のバランスを整え、身体の調整力を促進するクラス。	健康維持&増進
<b>プールプログラム</b>				
水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス	健康維持&増進
Water In Motion (ウォーターインモーション)	30	★	格闘技やトレーニングの動作をアップテンポな音楽に合わせて行う刺激的で効果的なアクアエクササイズです。	持久力UP&脂肪燃焼
アクア30	30	★	水の特長 (浮力・抵抗) を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス	持久力UP&脂肪燃焼