

|       | 月 MON                                           |                                           |       |        |          | 火 THU |       |       |        |          | 水 WED                            |                                |       |        |          | 木 THU                                                                   |                                       |                                |                                 |                                                            |                                      |       |
|-------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------|--------|----------|-------|-------|-------|--------|----------|----------------------------------|--------------------------------|-------|--------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------|
| 9:00  | スタジオ1                                           | スタジオ2                                     | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                            | スタジオ2                          | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                                                                   | スタジオ2                                 | スタジオ3                          | 25mプール                          | プログラムプール                                                   | 9:00                                 |       |
| 9:30  |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 9:30                                 |       |
| 10:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 10:00                                |       |
| 10:30 | ベーシックエアロ<br>10:00～10:30<br>島村 美也子               | ピラティス<br>10:00～10:45<br>YUKA              |       |        |          |       |       |       |        |          | 太極拳<br>9:45～10:30<br>吉岡 智子       | ストレッチ<br>10:00～10:30<br>山中 理恵子 |       |        |          | ベーシックエアロ<br>10:00～10:30<br>富田 利彦                                        | ウェーブ<br>ストレッチ<br>10:00～10:45<br>石崎 依子 |                                |                                 |                                                            | 10:30                                |       |
| 11:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 11:00                                |       |
| 11:30 | レギュラーエアロ<br>11:00～11:45<br>栗津 裕行                | ボディリセット<br>11:15～12:00<br>石崎 依子           |       |        |          |       |       |       |        |          | ベーシックエアロ<br>10:45～11:15<br>梅本 道代 |                                |       |        |          | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>10:55～12:00<br>2レーン使用<br>※19歳以上<br>3レーン | アクアシェイプ<br>11:05～11:35<br>新橋 めぐみ      | 骨盤スリム<br>11:00～11:45<br>島村 美也子 | ボディリセット<br>11:00～11:45<br>石崎 依子 | 成人スイミング<br>スクール<br>（初級・中級）<br>11:00～12:00<br>※最大3レーン<br>使用 | 水中<br>ウォーキング<br>11:05～11:35<br>島村 美和 | 11:30 |
| 12:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 12:00                                |       |
| 12:30 | ヨガ<br>12:05～12:50<br>栗津 裕行                      | フラダンス<br>12:15～13:00<br>梅川 理恵             |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 12:30                                |       |
| 13:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 13:00                                |       |
| 13:30 | Group Groove<br>13:10～13:40<br>宮本 真帆            |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 13:30                                |       |
| 14:00 | STRONGNATION<br>13:55～14:25<br>宮本 真帆            |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 14:00                                |       |
| 14:30 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 14:30                                |       |
| 15:00 | UBOUND<br>14:45～15:15<br>松井 省悟                  | リラックスヨガ<br>14:40～15:25<br>藤谷 有紀子          |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 15:00                                |       |
| 15:30 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 15:30                                |       |
| 16:00 | RITMOS<br>15:35～16:20<br>大森 麻紀                  |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 16:00                                |       |
| 16:30 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 16:30                                |       |
| 17:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 17:00                                |       |
| 17:30 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 17:30                                |       |
| 18:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 18:00                                |       |
| 18:30 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 18:30                                |       |
| 19:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 19:00                                |       |
| 19:30 | Group Power<br>19:25～19:55<br>MOSSA<br>インストラクター | RITMOS<br>19:10～19:55<br>大森 麻紀            |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 19:30                                |       |
| 20:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 20:00                                |       |
| 20:30 | 【暗闇】<br>Group Fight<br>20:15～20:45<br>松井 省悟     | Essential Pilates<br>20:10～20:55<br>大森 麻紀 |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 20:30                                |       |
| 21:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 21:00                                |       |
| 21:30 | Group Century<br>21:00～21:45<br>北尾 茂樹           |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 21:30                                |       |
| 22:00 |                                                 |                                           |       |        |          |       |       |       |        |          |                                  |                                |       |        |          |                                                                         |                                       |                                |                                 |                                                            | 22:00                                |       |
| 22:30 | スタジオ1                                           | スタジオ2                                     | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1 | スタジオ2 | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                            | スタジオ2                          | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール | スタジオ1                                                                   | スタジオ2                                 | スタジオ3                          | 25mプール                          | プログラムプール                                                   | 22:30                                |       |

|          | ★ FRI                                       |                                          |       |                                                                                                              |          | ± SAT                                           |                                             |       |        |                                                            | 日 SUN                       |       |                                                  |                                                                         |          |       |
|----------|---------------------------------------------|------------------------------------------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------|--------|------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 9:00     | スタジオ1                                       | スタジオ2                                    | スタジオ3 | 25mプール                                                                                                       | プログラムプール | スタジオ1                                           | スタジオ2                                       | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール                                                   | スタジオ1                       | スタジオ2 | スタジオ3                                            | 25mプール                                                                  | プログラムプール | 9:00  |
| 9:30     |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 9:30  |
| 10:00    | ベーシックエアロ<br>10:00～10:30<br>飯守 明美            | 太極拳<br>9:45～10:30<br>吉岡 智子               |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 10:00 |
| 10:30    |                                             |                                          |       | 水中ウォーキング<br>10:05～10:35<br>手島 佑貴                                                                             |          | UBOUND<br>10:00～10:45<br>富田 利彦                  |                                             |       |        |                                                            |                             |       | ジュニアスクール<br>スイミング<br>9:00～11:30<br>※最大3レーン<br>使用 |                                                                         | 10:30    |       |
| 11:00    |                                             | ベーシックエアロ<br>10:50～11:20<br>飯守 明美         |       |                                                                                                              |          |                                                 | バレエ<br>(初・中級)<br>10:30～11:15<br>江川 由華       |       |        | ジュニアスクール<br>スイミング<br>9:00～12:00<br>※最大3レーン<br>使用           |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 11:00 |
| 11:30    | ダンス<br>フィットネス<br>11:00～11:45<br>天野 光雄       |                                          |       | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>10:55～12:00<br>2レーン使用<br>※19組以上<br>3レーン                                      |          | ベーシックエアロ<br>11:05～11:35<br>新堀 めぐみ               |                                             |       |        |                                                            | アクア<br>11:15～11:45<br>富田 利彦 |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 12:00    |                                             | うららかヨガ<br>【女性限定】<br>11:40～12:25<br>飯守 明美 |       |                                                                                                              |          | レギュラーSTEP<br>11:50～12:20<br>新堀 めぐみ              | バレエ<br>(中・上級)<br>11:30～12:15<br>江川 由華       |       |        |                                                            |                             |       |                                                  | ジュニアスクール<br>スイミング<br>【親子ベビー】<br>11:40～12:30<br>2レーン使用<br>※19組以上<br>3レーン |          | 12:00 |
| 12:30    | シェイプSTEP<br>12:05～12:50<br>加嶋 洋子            |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 12:30 |
| 13:00    |                                             | お昼ひきしめ<br>12:40～12:55<br>藤原美大            |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 13:00 |
| 13:30    | ストレッチ<br>13:10～13:55<br>加嶋 洋子               | フローヨガ<br>13:10～13:55<br>中西 亜希子           |       |                                                                                                              |          | フラダンス<br>12:40～13:25<br>藤田 美穂                   | トウシューズ<br>12:30～13:15<br>江川 由華              |       |        |                                                            |                             |       |                                                  | ピラティス<br>12:35～13:20<br>甲斐 希美                                           |          | 13:30 |
| 14:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          | ストレッチ<br>13:45～14:15<br>松井 省悟                   |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 14:00 |
| 14:30    | RITMOS<br>14:15～15:00<br>中西 亜希子             |                                          |       |                                                                                                              |          | ジュニアスクール<br>バレエ<br>13:50～14:50<br>HIROKO        |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  | Group Power<br>13:40～14:25<br>MOSSA<br>インストラクター                         |          | 14:30 |
| 15:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          | 【暗闇】<br>Group Groove<br>14:30～15:15<br>永井 佑治    |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  | Group Fight<br>14:45～15:15<br>松井 省悟                                     |          | 15:00 |
| 15:30    | ピラティス<br>15:20～16:05<br>中西 亜希子              |                                          |       |                                                                                                              |          | ジュニアスクール<br>バレエ<br>15:00～16:00<br>HIROKO        |                                             |       |        | ジュニアスクール<br>スイミング<br>13:15～17:30<br>※最大3レーン<br>使用          |                             |       |                                                  | Group Centergy<br>15:30～16:15<br>梶田 三葉                                  |          | 15:30 |
| 16:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          | ZUMBA<br>15:30～16:15<br>奥田 竜一                   | ジュニアスクール<br>トウシューズ<br>16:05～16:35<br>HIROKO |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 16:30    |                                             | ジュニアスクール<br>空手<br>16:10～17:10<br>藤山 仁    |       | ジュニアスクール<br>スイミング<br>15:15～16:30                                                                             |          | 【暗闇】<br>Group Fight<br>16:35～17:05<br>松井 省悟     |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  | スイムサークル<br>練習会<br>16:00～17:00<br>(第2日曜日)                                |          | 16:30 |
| 17:00    |                                             |                                          |       | ※16:15～16:20<br>最大3レーン使用<br>※16:20～17:30<br>最大4レーン使用<br>※17:30～18:30<br>最大3レーン使用<br>※18:30～19:30<br>最大2レーン使用 |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 17:00 |
| 17:30    | ジュニアスクール<br>空手<br>17:20～18:20<br>藤山 仁       |                                          |       |                                                                                                              |          | Group Power<br>17:25～18:10<br>MOSSA<br>インストラクター |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 17:30 |
| 18:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 18:00 |
| 18:30    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 18:30 |
| 19:00    |                                             | バレエ<br>18:50～19:35<br>寺山 博子              |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        | 成人スイミング<br>スクール<br>(中級・上級)<br>18:30～19:30<br>※最大2レーン<br>使用 |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 19:00 |
| 19:30    | フローヨガ<br>19:15～20:00<br>栗津 裕行               |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 19:30 |
| 20:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 20:00 |
| 20:30    | チャレンジエアロ<br>20:15～21:00<br>栗津 裕行            | HEAT+HEAT<br>20:40～20:55<br>スタジオ2        |       | スイムサークル<br>練習会<br>20:00～21:00<br>(第4金曜日)                                                                     |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 20:30 |
| 21:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 21:00 |
| 21:30    | 【暗闇】<br>Group Fight<br>21:15～22:00<br>松井 省悟 | ストレッチ<br>21:15～21:45<br>栗津 裕行            |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 21:30 |
| 22:00    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          | 22:00 |
| 22:30    | スタジオ1                                       | スタジオ2                                    | スタジオ3 | 25mプール                                                                                                       | プログラムプール | スタジオ1                                           | スタジオ2                                       | スタジオ3 | 25mプール | プログラムプール                                                   | スタジオ1                       | スタジオ2 | スタジオ3                                            | 25mプール                                                                  | プログラムプール | 22:30 |
| ★ FRI    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| ± SAT    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 日 SUN    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| 25mプール   |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| プログラムプール |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ1    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ2    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
| スタジオ3    |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |
|          |                                             |                                          |       |                                                                                                              |          |                                                 |                                             |       |        |                                                            |                             |       |                                                  |                                                                         |          |       |

# 【ルネサンス茨木24】 レッスンガイド

| レッスン名                   | 時間    | チャレンジ度 | 内容                                                                                                     | 目的・効果                |
|-------------------------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| アクティブプログラム              |       |        |                                                                                                        |                      |
| ベーシック/レギュラーエアロ（エアロシンプル） | 30・45 | ★      | エアロビ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<br>シック（初心者向け）/レギュラー（やや初心者向け）                                      | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| チャレンジエアロ（エアロCombo）      | 45    | ★★～★★★ | エアロビ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、エアロビクスに慣れた方むけのクラス                                                  | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| シェイプエアロ（アクティブシェイプ）      | 30・45 | ★～★★★  | 有酸素運動と、筋力トレーニングを行うクラス                                                                                  | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| ベーシックSTEP（STEPシンプル）     | 30    | ★      | ステップ台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス                                                     | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| チャレンジSTEP（STEPCombo）    | 45    | ★★～★★★ | 基本のステップから様々なステップのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス                                              | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| らくトレ<br>お腹ひきしめ・脚すっきり    | 15    | ★      | お腹・脚のひきしめ運動を短時間で集中的に行い、シェイプアップを目指すクラス                                                                  | 筋力UP&体力向上            |
| HEAT-HIIT（HIIT）         | 15    | ★      | 短時間で脂肪燃焼効果の高いインターバルトレーニングを行うクラス<br>運動後も脂肪燃焼効果が継続するアフターバーン効果が期待できるプログラム                                 | 筋力UP&体力向上            |
| トータルシェイプ（ボディシェイプ）       | 30・45 | ★～★★★  | ダンベルやチューブなどの器具や、自体重での筋力トレーニングを行うクラス                                                                    | 筋力UP&体力向上            |
| STRONGNATION            | 30    | ★★     | 筋力トレーニングや有酸素運動を数種類継続。音楽に合わせて強度を変えていく特徴があり多くのカロリーを消費                                                    | 筋力UP&体力向上            |
| ボディメイクプログラム             |       |        |                                                                                                        |                      |
| 骨盤スリム                   | 30・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        |
| （エッセンシャル）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<br>シェンシャルピラティスはジムスティックとボールを使用します                         | *エツ<br>ボディメイク&ビューティー |
| フローヨガ（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        |
| ダンスプログラム                |       |        |                                                                                                        |                      |
| ZUMBA GOLD              | 30    | ★      | フィットネス初心者、ダンス初心者の方向けにアレンジされたダンスプログラム<br>急な方向転換がなく、バランス能力を養う動きも含まれるので、ダンスが苦手な方にもチャレンジいただけるクラス           | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| ZUMBA                   | 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                  | 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ッシュに踊る完全コリオ型のダンスプログラム                                                         | 持久力UP&脂肪燃焼           |
| バレエ                     | 30・45 | ★～★★   | 基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス                                                        | ダンス&FUN              |
| フラダンス                   | 45    | ★      | ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス                                                                  | ダンス&FUN              |
| ダンスフィットネス               | 45    | ★～★★   | ダンスムーブメントを取り入れ、バリエーションやコンビネーションを楽しみながら有酸素運動を行うクラス                                                      | ダンス&FUN              |
| フリースタイルダンス              | 45    | ★★     | 様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス                                                                  | ダンス&FUN              |
| ヨガ                      |       |        |                                                                                                        |                      |
| リラックスヨガ                 | 45    | ★      | 座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に、身体に優しいヨガのクラス                                                                    | リフレッシュ&リラックス         |
| ヨガ                      | 45    | ★～★★   | 全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス                                                          | リフレッシュ&リラックス         |
| うららかヨガ（女性限定）            | 45    | ★      | 女性特有の不調の改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた、産婦人科医師が考案した「機能改善を目的としたヨガ」のプログラム。不調の緩和や改善を目指し全ての女性が生き生きと快適にを過ごすことを目指します。 | リフレッシュ&リラックス         |

| レッスン名          | 時間    | チャレンジ度 | 内容                                                                                                             | 目的・効果         |
|----------------|-------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 健康&リラックス       |       |        |                                                                                                                |               |
| 太極拳            | 45    | ★～★★   | 中国古来の心身の鍛練を目的とした武道。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    | ★      | 肩や股関節周りをほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸びやかに動かすプログラム                                                                      | 健康維持&増進       |
| ボディリセット        | 45    | ★★～★★★ | 普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス                                                                    | ボディメイク&ビューティー |
| ウェーブストレッチ      | 45    | ★      | ウェーブストレッチングを使用し、筋肉をほぐしストレッチをするクラス                                                                              | リフレッシュ&リラックス  |
| ストレッチ          | 30・45 | ★      | 全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。運動前後の体のケアに効果的                                                                          | リフレッシュ&リラックス  |
| トランポリンエクササイズ   |       |        |                                                                                                                |               |
| UBOUND         | 30    | ★★     | UBOUND（ユーバウンド）は、ミニトランポリンの弾力面を使用するハインテンシティ（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）トレーニングプログラム。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    |
| MOSSAプログラム     |       |        |                                                                                                                |               |
| Group Power    | 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、楽しく効果的な筋強化エクササイズ                                                               | 筋力UP&体力向上     |
| Group Fight    | 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    |
| Group Centergy | 30・45 | ★      | ヨガをベースにしながら、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 |
| Group Groove   | 30・45 | ★～★★   | 楽しみたいという気持ちと笑顔さえあれば、誰でも参加できるダンス系ワークアウト。ダンス経験がなく不安な方も、シンプルな動きを何度も繰り返し行うため安心して挑戦でき、音楽によって楽しくワークアウトができるプログラム      | ダンス&FUN       |
| プールプログラム       |       |        |                                                                                                                |               |
| 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       |
| アクアリセット        | 30    | ★      | 筋肉や関節を心地よくほぐし、日常生活をより楽に過ごせる動きやすいカラダを作るクラス                                                                      | 健康維持&増進       |
| アクア30          | 30    | ★      | 水の特性（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ビクス                                                                           | 持久力UP&脂肪燃焼    |
| アクア45          | 45    | ★★     | 水の特性（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ビクス                                                                           | 持久力UP&脂肪燃焼    |
| アクアシェイプ        | 30    | ★      | 水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス                                                                              | 持久力UP&脂肪燃焼    |
| スイミングプログラム     |       |        |                                                                                                                |               |
| スイムサークル        | 60    | ★      | 泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう                                                                      | FUN           |
| トライアスロンサークル    | 60    | ★      | 泳ぐことが好きな会員同士で集まって泳ぐコミュニティです。一緒に水泳を楽しみましょう                                                                      | FUN           |

※一部店舗では、実施していないレッスンもございます。実施レッスンは、レッスンスケジュールでご確認ください。

※黄色塗りつぶしは裸足or靴下可、らくトレはお腹ひきしめのみ可。