

スタジオプログラムのご案内

エアロビクス(有酸素系)プログラム

プログラム名	難易度	内容
るんるんエアロ	☆	インストラクターオリジナルの簡単なエアロビクスです。是非参加して下さい！
BODY ATTACK	☆～☆☆	スポーツ&アスレチックトレーニング！筋力、スタミナ向上プログラムです

コンデショニング系、健康増進系プログラム

プログラム名	難易度	内容
ストレッチ	☆	道具や自体重を使い身体をほぐしたり、リセットし、整えるクラスです
スモールグループプレッスン	☆	ストレッチからサーキットトレーニングまで、少人数でレッスンを行うことでより集中して行うことができます。

MOSSAプログラム

プログラム名	難易度	内容
Group Power	☆	筋力アップとともにトレーニングへの自信をつけていきましょう
Group Fight	☆	エキサイティングな音楽で、脂肪燃焼&ストレス発散！
Group Blast	☆～☆☆	ステップ台を使いながら下半身を強化し、脂肪燃焼します
Group Groove	☆	クラブダンス、ラテン、アーバンダンスを取り入れたエクササイズダンスです
Group Centergy	☆	身体を伸ばし、内側から鍛えられ、さらにリラックス効果のあるプログラムです
Group Core	☆	アスリートのトレーニングのようなアクションいっぱいトレーニングです
Group Active	☆	有酸素、筋トレ、バランス、コアトレーニングの基本を織り交ぜた初心者向けレッスンです
3D30	☆	ViPRを使った筋トレと有酸素運動のサーキットトレーニングです

ヨガ系レッスン

プログラム名	難易度	内容
アーナダ ヨガ	☆	呼吸法から瞑想まで、本格的なヨガのクラスです。初心者大歓迎です
リラックスヨガ	☆	深い呼吸をしながら自分自身と向き合い、身体を伸ばす事に重点をおいたクラスです

プールプログラムのご案内

スイム系レッスン

プログラム名	難易度	内容
はじめてシリーズ	☆	各泳法の泳ぎ方の基本を覚えましょう
きれいにシリーズ	☆～☆☆	きれいなフォームで泳ぐ事を目的としたレッスンです
マスターズ	☆～☆☆	大会を目指して泳ぎを練習しましょう
ロングスイム	☆☆	長く楽しく泳ぎましょう！（クロール中心に泳ぎます）

水中運動系レッスン

プログラム名	難易度	内容
アクアエクササイズ	☆	水の中で歩いたり、走ったり、ストレッチしたり、水の抵抗を利用して運動していきましょう

リズム系レッスン

プログラム名	難易度	内容
アクアビクス	☆	音楽に合わせて水の抵抗を利用しながら運動します

休館日

営業時間変更

1月1日(金)～3日(日) 11日(月・成人の日)

1月31日(日) 9:00～20:00

1月度 土曜日・日曜日 レッスンスケジュール

曜 日	時 間	レッスン名	インストラクター
1月1日～ 1月3日		休 館 日	
1月9日 土曜日	14:00～ 14:45	Group Fight	Papa
	15:00～ 16:00	Group Power	Mac
	16:30～ 17:30	Group Blast	Mac
1月10日 日曜日	14:00～ 14:30	Group Core	Papa
	15:00～ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30～ 17:30	Group Fight	Hiro
1月11日 月曜日 (成人の日)	14:00～ 15:00	Group Groove	ASUKA
	15:00～ 16:00	休 講	
	16:30～ 17:30	休 講	
1月16日 土曜日	14:00～ 14:30	3D30	Hiro
	15:00～ 16:00	Group Blast	Hiro
	16:30～ 17:30	Group Fight	Papa
1月17日 日曜日	14:00～ 14:45	BODY ATTACK	Mac
	15:00～ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30～ 17:30	Group Blast	Hiro
1月23日 土曜日	14:00～ 14:45	スモールグループプレッスン	Papa
	15:00～ 16:00	Group Power	Hiro
	16:30～ 17:30	Group Fight	Hiro
1月24日 日曜日	14:00～ 14:45	Group Blast	Mac
	15:00～ 16:00	Group Centergy	Mac
	16:30～ 17:30	Group Fight	Hiro
1月30日 土曜日	14:00～ 14:30	Group Core	Papa
	15:00～ 16:00	Group Fight	Papa
	16:30～ 17:30	Group Centergy	Mac
1月31日 日曜日		休 館 日	

※レッスン内容・担当インストラクターは変更する場合があります。