

フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2025/7月~12月

2025/7/7 12:37

	月			火			水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	1Fスタジオ	2Fスタジオ	プール	
10:00	10:30(45) かんたんエアロみき	★ 10:15(60) 気づきヨガ加藤照		10:30(30) かんたんエアロ宮田	★ 10:15(60) 初級ヨガ1野中		10:30(45) 天空大河細谷	★ 10:15(60) ピラティス望月		10:30(45) 健康エアロ狩野	★ 10:15(60) 初級ヨガNaoko		10:30(45) 天空大河細谷	★ 10:15(60) 骨盤調整ストレッチ michiko			★ 10:45(60) ヨガ高尾		10:30(45) 週替45			10:00
11:00	11:35(45) バランスコーディネーション辻井	★ 11:35(45) ウェーブストレッチみき		11:25(45) ZUMBA®宮田	★ 11:30(60) 初級ヨガ2野中	11:45(45) チャレンジアクア松原	11:30(30) はじめてエアロ望月	★ 11:30(45) ゆるほぐ45細谷	11:50(45) アクアウォーク堀野		11:30(60) からだバー®狩野		11:30(45) かんたんエアロ45細谷		11:45(45) コンディショニングアクア恩ちゃん☆		時間変更			11:30(45) 週替アクア45		11:00
12:00				12:50(60) 骨盤調整ストレッチ michiko				12:30(45) ピラティスパワー望月	12:40(30) アクアエクササイズ堀野		12:45(30) 機能改善河田		13:00(45) アクアセラピーかなえ	13:00(45) 初中級エアロ恩ちゃん☆			時間変更		13:00(45) ZUMBA®恩ちゃん☆			12:00
13:00	13:10(15) ショートレッスン			14:00(45) ピラティスストレッチ望月			14:00(45) 初中級エアロ michiko		14:45(15) ボディシェイプみき		14:30(45) ウェーブストレッチのりこ		15:00(45) fun fun ダンス MAR					13:50(45) キックボクシングシェイプ恩ちゃん☆	14:00(30) 自体重トレーニング恩ちゃん☆			13:00
14:00				15:00(45) ミットアクアマチコ			15:00(15) ショートレッスン												15:00(45) チャレンジアクア恩ちゃん☆			14:00
15:00																						15:00
16:00																						16:00
17:00																						17:00
18:00	18:45(30) はじめてエアロ恩ちゃん☆			19:15(45) FAT BURN EXTREM ayumi	★ 19:00(60) 初級ヨガ Naoko		18:45(45) パレオン® HIROMI			19:25(45) コンディショニングアクア星合	18:45(45) DISCO WORLD のりこ	★ 18:45(45) ゆるほぐみき		19:00(45) 筋トレサーキット HARUKO	★ 19:00(60) 初級ヨガ マチコ				18:30(45) 週替45			18:00
19:00		★ 19:30(60) ヨガ 太田		20:15(45) バランスコーディネーション MAR		19:45(45) アクアウォーク堀野	19:45(45) ボディメイクみき	19:45(45) 初級ピラティス HIROMI		20:45(45) step up エアロピクスみき	★ 19:45(45) ヨガ 田中		20:30(45) ZUMBA® マチコ						19:30(45) 週替45			19:00
20:00	20:45(45) マッスルファイト恩ちゃん☆																					20:00
21:00																						21:00

ショートレッスン詳細 (15分間)

- 月曜日 13:10~ ストレッチ
- 火曜日 15:00~ マシントレーニング
- 水曜日 14:45~ 筋トレ

※担当：フィットスパ スタッフ

7月~ショートレッスンはじまります!

レッスン最大定員は以下のとおりです

1階	34名		ヨガ・ピラティス・骨盤調整・
2階	34名		ウェーブストレッチ
プール	14名		ポールレッスン ...30名 (★)

その他レッスン 元の最大人数に従う

初めての方

少し慣れてきた方

経験者の方

New



レッスン内容のご説明

★説明文を参考にご自身の目的、体力に合わせてご参加ください。不明な点は、お気軽にスタッフまでお尋ねください。

★レッスン中はこまめに水分補給をしましょう。万が一、途中で具合が悪くなった場合は、速やかにインストラクターへお声掛けください。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
エアロピクス	はじめてエアロ	初心者	30	基礎ステップを知り、音に乗る練習から始めます。基本のステップをやりますので経験者の方は体重移動や動きのキレを確認してみましょう。
	かんたんエアロ	初級	30/45	基礎動作を中心に1つのパターンを踊れるようになるクラスです。エアロピクスを楽しみたい方はこちらのクラスへどうぞ。
	初中級エアロ	初中級	45	応用動作も入りながら2つのパターンを踊れるようになるクラスです。運動強度も少しだけ高くなり、踊りのパターンも増えます。
	オリジナルエアロ	中上級	45	jumpやターンも入り、少し複雑な振り付けを3パターン覚えるクラスです。各インストラクターの個性をお楽しみください。
	健康エアロ	初級	45	keep your health! 全身くまなく動かし、ご自身の体の機能はもとより、免疫や体力を良い状態にすることを目的としたエアロピクスです。
	step up エアロ	初・中級～上級	45	いつになったら中級、上級のエアロピクスに出たいかわからない！不安だ！そんな方にピッタリなエアロピクスです。月の初めから徐々にエアロピクスの難易度が上がっていくので安心して楽しめるエアロピクスです。
	脂肪燃焼	初中級	45	中程度の運動強度を維持しながら長時間運動し、脂肪燃焼効果を狙います。
ダンス系	ZUMBA	初級	45	ラテンのリズムに乗って、パーティのような雰囲気の中ホットでセクシーな世界に身を任せて楽しむ、大人気のクラスです！
	DISCO WORLD	初心者	45	ディスコサウンドをフィットネス風にアレンジしたダンスエクササイズです。ディスコ未体験の方もこの世界を堪能してみませんか？
	fun fun ダンス	初心者	45	HIP HOPを軸としたダンス系レッスンです。これからHIP HOPダンスに触れてみたい方や、ダンスをもっと楽しみたい方におすすめです。
筋トレコア系	ピラティス/ ピラティスストレッチ	初中級/ 初級	45/60	インナーマッスルを使って体のコントロール方法を体感するクラスです。
	ピラティスパワー	中級	45	ピラティスに慣れた方にオススメです。身体のコントロール、引き締めに効果あります。
	自体重トレーニング	中上級	30	自体重でのトレーニングを行います。コアやアウターなど、少々ハードな筋トレを主にを行います。
	ボディメイク	初中級	45	自重やゴムチューブを使った、筋力トレーニングのクラスです。体のラインを綺麗に見せるためのトレーニングを行います。
	ボディシェイプ	初中級	45	エアロピクスと自体重トレーニング、チューブを使った筋トレを繰り返します。身体を引き締めたい方、体力UPしたい方にオススメです。
	筋トレサーキット	初中級	45	ゴムバンドを使用して、全身万遍なく誰でも出来る内容で筋トレを行う事ができます
	FAT BURN EXTREAM	初中級	45	45分の時間の中で筋トレを繰り返し脂肪を燃焼させます。比較的強度は強めになりますが、効果的な脂肪燃焼が出来ます。
格闘系	天空大河	初級	45	天・空・大・河の4つのパートより構成され、空手の型に合わせて動く、新感覚な格闘系エクササイズです。
	太極舞	初中級	45	大極拳や古典舞踊を取り入れたレッスンです。下半身を鍛えたい方や呼吸法や体幹を意識した踊りで体力づくりにつながります。
	マッスルファイト	初中級	45	筋トレ+キックシェイプで究極の痩せエクササイズです。有酸素運動と無酸素運動で限界を超えて自分の身体を追いこめます。
	キックボクシングシェイプ	初中級	45	音楽に合わせてながら、パンチやキックなどのボクシングの動きを行っていくクラスです。
New	ボクシングサーキット	初中級	45	有酸素と筋トレを交互にやるようなトレーニング要素がさらに多くなり、全身の筋力アップや引き締めをはかります。

	レッスン名	対象レベル	時間	説明
アクア	アクアエクササイズ	初中級	30	ウォーキングや機能改善の動きを使って体の不調を整えたり、関節や筋肉の機能を改善していくレッスンです。
	コンディショニングアクア	初中級	45	体の使い方を水の中で確認しましょう。水中でストレッチやエクササイズをすることでご自身の体が整うことを実感してみてください。
	アクアウォーク	初心者	45	水中での歩き方から軽いジョギングまで、歩くことを中心に行います。
	チャレンジアクア	初級	45	音に合わせて動きの組み合わせを楽しむ水中エアロクラスです。脂肪燃焼やストレス解消に効果的です。
	アクアセラピー	初心者	45	お水に慣れるクラスです。水の浮力や抵抗を感じながら運動します。
	ミットアクア	初中級	45	ミットを使って運動するプログラムです。全身を使った有酸素運動に加え、水の抵抗を活用し筋力アップ、脂肪燃焼に効果的なクラスです。
調整系	バレトン	初中級者	45	バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を融合した新感覚のエクササイズです。筋力・柔軟性・心と身体の融合を得ることができます。
	ゆるほぐ	初心者	45	テニスボールやストレッチボールを使用し、全身をほぐします。日頃の疲れを取り除いていきましょう。
	ウェーブストレッチ	初心者	45	波型のリングを使いほぐす・のばす・引き締めることを行います。体をスッキリさせ、理想のカラダに☆(定員30名、内レンタル24名)
	からだバー®	初心者	60	天然木のバーを使い、人が本来持つ能力を高めます。美姿勢肩こり解消等、軽やかな体づくりにオススメです。(定員27名 その内レンタル15名まで)
	骨盤調整ストレッチ	初心者	60	骨盤周囲の動きを中心に行います。骨盤をリセットすることで腰痛の改善、骨盤周りの引き締めにも繋がります。 タオルをお持ち下さい(定員30名)
	バランス コーディネーション	初心者	45	簡単なストレッチや筋力トレーニングなどを組み合わせ、バランス機能改善、更には自律神経のバランスを整えることができるプログラムです。
カルチャー系	機能改善	初心者	30	筋肉を解し、筋力で締める。これらを行うことによって関節は良い状態になります。痛みや不安感の無い身体を作るクラスです。日々の痛みや不安から解放されましょう！
	初級ヨガ	初級	60	ヨガの基本をゆったりとすすめていくクラスです。
	ヨガ	初中級	60	初級から中級まで、参加された方に合わせた内容となります。皆様にヨガを楽しんでもらえるようなクラスとなります。
	気づきヨガ	初級	60	あなたの心身に、気づきを求めたヨガのクラスです。
	ヨガと瞑想	初級	45	1日の終わりに心と身体を整えるヨガです。ストレスに対する耐性を高めるマインドフルネス瞑想を取り入れながら行います。

- ◆毎週土日の週替レッスンも併せてお楽しみください。
- ◆レッスンご参加の際は各スタジオ前にて、開始30分前からの予約になります。
- ◆本スケジュールは、1月・7月の6ヶ月毎の更新となります。