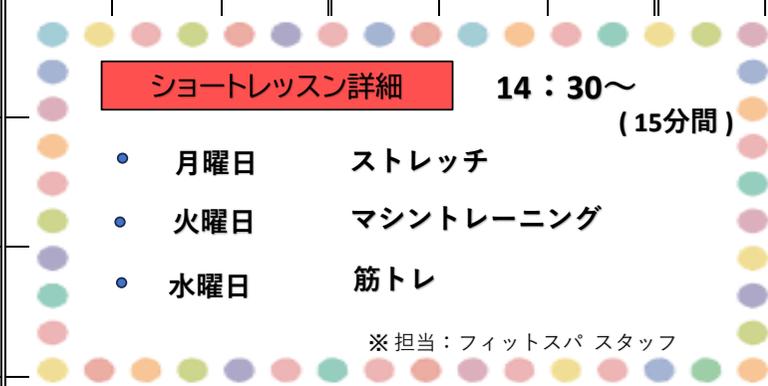


フィットスパ倶楽部レッスンプログラム

2026/1月～6月

2026/1/3 14:26

	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	10:15(60) 気づきヨガ 加藤照			変更	10:15(60) 初級ヨガ 野中		10:15(60) ★ピラティス 望月			10:15(45) 健康エアロ 狩野			10:15(45) ★天空大河 細谷			10:45(60)						
11:00	11:30(45) かんたん エアロ みき			11:30(30) かんたん エアロ 宮田		11:45(45) ★天空大河 細谷		11:50(45) アクアウォーク 堀野	11:15(60) ★からだバー* 狩野			11:15(45) 初中级 エアロ michiko		11:45(45) コンディショ ニングアクア 恩ちゃん☆		12:00(45) ★バランス コーディネー ション 高尾						
12:00	12:30(45) ★ゆるほぐ みき		ZUMBA* 宮田	12:15(45) チャレンジ アクア 松原		12:30(45) ★ゆるほぐ 細谷		12:40(30) アクア エクササイズ 堀野		13:00(45) アクア セラピー かなえ		12:30(60) ★骨盤調整 ストレッチ michiko	変更									
13:00	13:30(45) ★ピラティス ストレッチ 望月					13:30(45) ボディ シェイプ みき			13:15(45) ★機能改善 河田			14:00(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	14:30(15) ショートレッスン			14:30(15) ショートレッスン		14:30(15) ショートレッスン			14:15(45) ZUMBA* 入月			15:00(45) 太極舞 高木						15:00(45) チャレンジ アクア 恩ちゃん☆				
15:00	 <p>ショートレッスン詳細 14:30～(15分間)</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 月曜日 ストレッチ ● 火曜日 マシントレーニング ● 水曜日 筋トレ <p>※担当：フィットスパ スタッフ</p>																					
16:00																						
17:00																						
18:00	18:30(30) はじめて エアロ 恩ちゃん☆			19:00(60) 初級ヨガ Naoko		18:30(45) パレト* HIROMI			19:00(45) step up エアロピクス みき			19:00(60) 初級ヨガ マチコ										
19:00	19:15(60) ヨガ 太田			19:50(45) アクア ウォーク 堀野		19:30(45) ボディメイク みき		19:30(45) コンディショ ニングアクア 星合	20:00(45) ヨガ 田中			20:30(45) ZUMBA* マチコ										
20:00	20:30(45) マッスル ファイト 恩ちゃん☆			20:15(45) Step up Body ayumi		20:30(45) ZUMBA* みき			21:00(30) ボクシング サーキット 田中													
21:00																						

レッスン最大定員は以下のとおりです

★は定員人数が異なるので注意!

1階 34名

プール 14名

骨盤調整・機能改善・ゆるほぐ
 バランスコーディネーション... 30名
 ピラティス... 32名
 天空大河... 25名 からだバー... 21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

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。
	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。
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！
	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。
	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	エアロピクスと自重トレーニング、チューブを使った筋トレを繰り返し行います。身体を引き締めたい方、体力UPしたい方にオススメです。
	step up Body	初中級	45	昨日より今日の自分が好きになる進化系ワークアウト。年代を問わず、成長・前進をするための筋トレレッスンです
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づくりがうってつけです。
	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。
	ボクシングサーキット	初中級	30	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。
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☆
	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。(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
	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	45	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になります。
	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。

- ◆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。