

2022/2 アグロフィットネス レッスンスケジュール



月曜日		火曜日		水曜日		木曜日	金曜日		土曜日		日曜日				
studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B		studio A	studio B	studio A	studio B	studio A	studio B			
ケアストレッチ MARIKO 10:30~11:00	太極舞 荒木成美 10:45~11:30	背骨コンディショニング 浦谷光子 10:20~11:05	ストレッチ 10:40~10:55	背骨コンディショニング ナターシャ 10:10~10:55	ストレッチ 10:30~10:45	定休日	SALSATION® DEMOレッスン MASAMI 10:20~11:05	コンディショニング 高田岬 10:30~11:15	Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00		Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15	ボール de リフレッシュ 10:40~11:00			
シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00	ストレッチ 11:45~12:00	BASICエアロ 浦谷光子 11:20~12:05	ピラティス 有田佳奈 11:25~12:10	BASICヨガ てらいあつこ 11:10~11:55	太極拳 品川仁志 11:00~11:45			バレトン ベガ 11:30~12:15	BASICエアロ 高田岬 11:35~12:20		ダンスFIT ちゃんまい 11:15~12:00	FIGHT DO 45 のん 11:35~12:20	バレエ ゆうか 11:25~12:10		
リトモス HONOKA 12:20~13:05	OXIGENO 45 ナターシャ 12:15~13:00	フラダンス kaoru 12:30~13:15	MEGADANZ 45 U-ka 12:35~13:20	ダンスFIT 中道麻里 12:15~13:00	カンフー 品川仁志 12:05~12:50			ZUMBA ベガ 12:30~13:15	Relaxヨガ Mitsuko 12:40~13:25	ストレッチ 11:30~11:45	リトモス 石川雅弘 12:20~13:05	UBOUND 45 U-ka 12:40~13:25	バレトン HISASHI 12:30~13:15		
マスターエアロ HONOKA 13:25~14:10	Relaxヨガ Yuko 13:30~14:15	ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	BASICヨガ Michiyo 13:35~14:20	リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 JUN 13:10~13:55			ピラティス Yoshi 13:30~14:15	UBOUND 30 野崎 13:55~14:25	筋コンディショニング スタップ 12:15~12:45	BASICヨガ 金本久美 13:10~13:55	UBOUND 30 U-ka 13:20~13:50	HYPER C 30 バーチャル 13:45~14:15	ダンスFIT HISASHI 13:35~14:20	
フラダンス 湯浅まゆみ 14:25~15:10	ケアストレッチ Yuko 14:30~15:00	FIGHT DO 45 ko-saka 14:30~15:15	リトモス ゆうか 14:40~15:25	BASICエアロ 高田岬 14:30~15:15	ピラティス TOMO 14:50~15:35			マスターエアロ まこ 14:35~15:20	BASICヨガ 梶原ゆい 14:45~15:30	筋コンディショニング まこ 15:35~16:05	FIGHT DO 45 ko-saka 14:10~14:55	太極舞 荒木成美 14:20~15:05	ELEVEN 30 バーチャル 14:30~15:00	BASICヨガ SAYAKA 14:45~15:30	
ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:30~16:00	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05	HYPER C 30 バーチャル 15:35~16:05		UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 15:45~16:30				筋コンディショニング まこ 15:35~16:05	ZUMBA 梶原ゆい 15:45~16:30	ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:30~16:00	UBOUND 30 U-ka 13:20~13:50	ピラティス 荒木成美 15:25~16:10	MEGADANZ 45 U-ka 15:15~16:00	FIGHT DO FREE30 バーチャル 16:10~16:40	ダンスFIT ちゃんまい 16:15~17:00
HYPER C 30 バーチャル 16:20~16:50		ラディカルエアロ 30 バーチャル 16:25~16:55		HYPER C 30 バーチャル 17:10~17:40				ラディカルエアロ 30 バーチャル 16:30~17:00		HYPER C 30 バーチャル 16:20~16:50					
ELEVEN 30 バーチャル 17:10~17:40		FIGHT DO FREE30 バーチャル 17:15~17:45		ELEVEN 30 バーチャル 18:00~18:30				HYPER C 30 バーチャル 17:20~17:50		HYPER C 30 バーチャル 17:20~17:50					
FIGHT DO FREE30 バーチャル 18:00~18:30		ELEVEN 30 バーチャル 18:15~18:45	背骨コンディショニング ナターシャ 18:10~18:55	FIGHT DO 45 Char 19:00~19:45	MEGADANZ 45 U-ka 19:10~19:55			ELEVEN 30 バーチャル 18:10~18:40		FIGHT DO 45 Char 19:05~19:50	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20	MEGADANZ 45 U-ka 18:25~19:10			
SALSATION® DEMOレッスン Yukiko 19:15~20:00	Relaxヨガ 田中友美子 19:00~19:45	Relaxヨガ 市村仁美 19:05~19:50	カンフー 尾高弘輝 19:20~20:05	パワーヨガ 上田茂光 20:10~20:55	UBOUND 45 U-ka 20:30~21:15			FIGHT DO 45 Char 19:05~19:50	カキラ 森智子 19:00~19:45	ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:30~16:00	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25	BASICヨガ Michiyo 19:30~20:15			
OXIGENO 45 JUN 20:20~21:05	UBOUND 30 U-ka 20:15~20:45	MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	太極拳 尾高弘輝 20:25~21:10	リトモス ゆうか 21:15~22:00				リトモス ゆうか 20:20~21:05	OXIGENO 45 JUN 20:05~20:50	ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:30~16:00					
ELEVEN 30 バーチャル 21:25~21:55	リトモス ゆうか 21:15~22:00	FIGHT DO 45 Char 21:15~22:00	OXIGENO 30 ナターシャ 21:25~21:55					ELEVEN 30 バーチャル 21:25~21:55	ボール de リフレッシュ 21:25~21:45						

◆当クラブをご利用の会員様へのお願い◆

- ◇レッスン内容及び担当者は変更になる可能性があります。
- ◇他のお客様のご迷惑とならないためにスタッフの指示に従って頂きますようお願いいたします。
- ◇レッスン開始時間の10分前よりお並びいただけます。
- ◇入場はレッスン開始5分前にスタッフがご案内いたします。
- ◇レッスン開始後の途中入場は出来ません。

Studio A 定員【22名】
※UBOUND 【18名】
Studio B 定員【20名】
※UBOUND 【18名】

営業時間

平日 10:00~23:00
土曜 10:00~21:00
日祝 10:00~18:00
木曜 定休日

スタジオプログラムの紹介

エアロビクス系

BASICエアロ	45分	★★ ~ ★★★	エアロビクスが初めての方も、エアロビクスに慣れてきた方も、曲に合わせて振り付けなどを楽しみたい方を対象にしたクラス。
マスターエアロ	45分	★★★★	エアロビクス上級者向けクラス。ハイレベルな振り付けを楽しみたい方にオススメのプログラムです。
UBOUND	30分 ~ 45分	★★★	1人用トランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下半身の筋力向上に効果的なエクササイズプログラム。

ヨガ系

カキラ	45分	★★	筋肉を使わず肋骨を中心とした全身の関節にアプローチして、機能改善に期待できます。カラダの固い方にもオススメです。
シニアヨガ	45分	★★	ゆったりとした呼吸で身体をほぐし、無理なく簡単なポーズを行うやさしいヨガです。日常生活を支える筋肉を鍛え、リラックス効果も期待できます。
BASICヨガ	45分	★★	呼吸に意識を向け無理なくヨガの基本となるポーズにチャレンジする初心者でも楽しめるクラス。
Relaxヨガ	45分	★★	座る・寝るポーズを多く取り入れゆっくりと進めていき、心身ともにリラックスできるクラス。
パワーヨガ	45分	★★★★	ゆったりとした呼吸に合わせて動きとキープを繰り返していくクラス。全身を丁寧に動かすことで無理なく
ピラティス	45分	★★	体幹やインナーマッスルを鍛えてバランスの取れた身体づくりを目的としたプログラム。
太極拳	45分	★★	古来より中国に伝承された武術。筋力、バランス能力、全身持久力向上が期待できるプログラム。
OXIGENO	45分	★★	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた新感覚エクササイズ。

調整系

コンディショニング	30分 ~ 45分	★★	低強度の筋力トレーニングなどを行い身体の歪み等を整えるプログラム。
背骨コンディショニング	45分	★★	背骨の歪み、姿勢を整え不調を改善する運動プログラム。
ストレッチ	15分 ~ 30分	★	筋肉をゆっくり伸ばし、可動域を広げることでパフォーマンス向上、ケガの予防、リラックス効果などに期待できるプログラム。
ポール de リフレッシュ	20分	★	ストレッチポールを使用し、身体の軸を整え、手軽にセルフコンディショニングを行うプログラムです。

コンディショニング系

筋コンディショニング	15分 ~ 30分	★★ ~ ★★★★	リズムに合わせ筋力トレーニングなどを行いコンディショニングを整えるプログラム。
バレトン	45分	★★	バレエの動きをベースに体幹を鍛え、筋肉を整えるフィットネスプログラム。

バーチャルレッスン(映像)

ELEVEN VIRTUAL	30分	★★★★	プライオメトリクス、ファンクショナル、アスレティックエクササイズを組み合わせた自重トレーニングです。脂肪燃焼や筋肉の増強に効果があります。
HYPER C VIRTUAL	30分	★★★★	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実施する事を目的としたHIITプログラム。
FIGHT DO FREE VIRTUAL	30分	★★	ボクシングやキックボクシングの動きを組み合わせた有酸素エクササイズプログラムで、脂肪を燃焼させ、余分な体重を減らし、全身を引き締めます。
AERO VIRTUAL	30分	★★	エアロビクスが初めての方にオススメの基本的なエアロビクスの動きを音楽に合わせて行うプログラム。

ダンス系

ZUMBA	45分	★★★★	世界の様々な音楽と色々なステップが融合したラテン系ダンスフィットネスプログラム。
ダンスFIT	45分	★★★★	ダンスに慣れてきた方や経験者向け。少しレベルの高いステップや振り付けを楽しみたい方にオススメのプログラムです。
太極舞	45分	★★	太極舞(タイチーダンス)は中国の伝統武術や太極拳などをベースに、情緒あふれる音楽に合わせて舞う台湾発のプレクリオプログラム。
フラダンス	45分	★★	ハワイで伝統的なフラダンス。穏やかで優雅な振り付けとステップを楽しみながら無理なく簡単に安全に行える有酸素運動です。
バレエ	45分	★★	バレエを楽しみながら美しくキレイな姿勢や身体を手に入れたらという方にオススメ。
リトモス	45分	★★★★	ヒップホップ・ラテン・ジャズ・アラビアンなど様々な音楽により構成された、楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラムです。
SALSATION® DEMOLESSON	45分	★★★★	サルサダンスのように様々なジャンルの音楽をミックスし、曲に合わせて身体を動かすことで体幹が鍛えられ、脂肪燃焼効果も期待できる、ラテン系ダンスプログラム。
MEGADANZ	45分	★★★★	MEGA DANZ®(メガダンス)は、世界の様々なダンスジャンルを集めたフィットネスプログラムです。

格闘技系

カンフー	45分	★★★★	中国の伝統武術カンフーの動きをベースとした新感覚フィットネスプログラム。
FIGHT DO	45分	★★★★	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きをベースとした格闘技系フィットネスプログラム。

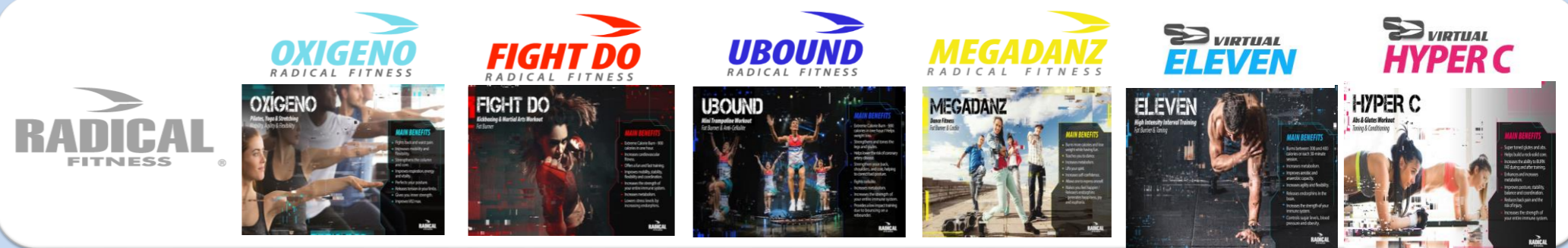
レベル



マークがついているレッスンは初心者の方にもオススメです

プロジェクトワークアウト使用※studio Aのみ

【プロジェクトワークアウト】とはスクリーンに映像を投影し、音楽と合わせ、まるで異空間にいるような体験ができるレッスンです。



レッスン内容および担当者は変更する可能性があります