

2022/4 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	ZUMBA GOLD 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	朝の体操 10:30~10:45	背骨コンディショニング ナターシャ 10:10~10:55	朝の体操 10:30~10:45		OXIGENO 45 JUN 10:25~11:10	SALSATION® DEMOLレッスン MASAMI 10:20~11:05	ラディカルエアロ 30 バーチャル 10:20~10:50	Relaxヨガ 上田茂光 10:15~11:00	Relaxヨガ Sakika 10:30~11:15	やさしい筋トレ 10:45~11:00
シニアヨガ MARIKO 11:15~12:00		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		フラダンス 湯浅まゆみ 11:25~12:10	バレトン ベガ 11:30~12:15	FIGHT DO 45 Char 11:05~11:50	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	MEGADANZ 45 ナターシャ 12:10~12:55	HYPER C 30 バーチャル 12:35~13:05	フラダンス kaoru 12:30~13:15	ダンスFIT 中道麻里 12:15~13:00	カンフー 品川仁志 12:05~12:50		Relaxヨガ Mitsuko 12:25~13:10	ZUMBA ベガ 12:30~13:15	OXIGENO 45 JUN 12:10~12:55	リトモス 石川雅弘 12:15~13:00	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	BASICヨガ Michiyo 13:25~14:10	ダンスFIT NARUMI 13:30~14:15	リトモス 中道麻里 13:20~14:05	OXIGENO 45 ナターシャ 13:10~13:55		FIGHT DO 45 Char 13:25~14:10	ピラティス Yoshi 13:30~14:15	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	脳休瞑想 14:30~15:00	UBOUNDエレメント UBOUND 30 野崎 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	MEGADANZ 45 U-ka 14:10~14:55	太極拳 (タイチーダンス) 荒木成美 14:20~15:05	リトモス ゆうか 14:30~15:15	ヨガ&ボール 金本久美 14:45~15:30
MEGADANZ 30 バーチャル 15:25~15:55	FIGHT DO 45 Char 15:20~16:05	ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:20~15:50		脳休瞑想 15:45~16:15			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	脳休瞑想 15:15~15:45	ピラティス 荒木成美 15:25~16:10	ラディカルエアロ 30 バーチャル 15:30~16:00	
HYPER C 30 バーチャル 16:05~16:35		MEGADANZ 30 バーチャル 16:00~16:30		FIGHT DO 30 バーチャル 16:35~17:05			MEGADANZ 30 バーチャル 16:40~17:10		ラディカルエアロ 30 バーチャル 16:00~16:30		MEGADANZ 30 バーチャル 16:10~16:40	
ラディカルエアロ 30 バーチャル 16:45~17:15		ELEVEN 30 バーチャル 16:40~17:10		HYPER C 30 バーチャル 17:15~17:45			ラディカルエアロ 30 バーチャル 17:20~17:50		FIGHT DO FREE30 バーチャル 16:40~17:10		脳休瞑想 17:00~17:30	
脳休瞑想 17:30~18:00		FIGHT DO FREE30 バーチャル 17:20~17:50					ELEVEN 30 バーチャル 18:15~18:45		ELEVEN 30 バーチャル 17:20~17:50			
FIGHT DO 30 バーチャル 18:20~18:50		HYPER C 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	ラディカルエアロ 30 バーチャル 18:10~18:40	UBOUND 30 U-ka 18:20~18:50		MEGADANZ 45 U-ka 19:00~19:45	カキラ 森智子 19:10~19:55	BASICヨガ Michiyo 18:05~18:50	FIGHT DO 45 万波伸年 18:35~19:20		
SALSATION® DEMOL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	OXIGENO 45 JUN 19:00~19:45	FIGHT DO 45 Char 19:10~19:55		脳休瞑想 20:05~20:35	マスターエアロ 白須秀一 20:10~20:55	HYPER C 30 バーチャル 19:10~19:40	UBOUND 45 万波伸年 19:40~20:25		
FIGHT DO 45 Char 20:20~21:05	ピラティス Yukiko 20:15~21:00	MEGADANZ 45 ナターシャ 20:10~20:55	太極拳 尾高弘輝 20:20~21:05	UBOUND 30 U-ka 20:10~20:40	パワーヨガ 上田茂光 20:15~21:00		FIGHT DO 30 バーチャル 20:55~21:25		MEGADANZ 30 バーチャル 19:50~20:20			
ラディカルエアロ 30 バーチャル 21:25~21:55	リトモス 青山耀士 21:15~22:00	FIGHT DO 45 Char 21:15~22:00	OXIGENO 30 ナターシャ 21:25~21:55	MEGADANZ 30 バーチャル 21:10~21:40	ストレッチボール 21:20~21:35		HYPER C 30 バーチャル 21:35~22:05	UBOUND 45 U-ka 21:15~22:00				

◆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ございます。
- ◇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。(バーチャルレッスンは除く)

Studio A 定員【22名】

※UBOUND【20名】

Studio B 定員【20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な方も、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。

ヨガ・瞑想系(音楽と音声)			
脳休瞑想	30分	★	「音楽と音声」を聞きながら瞑想を行います。疲労を回復し、精神的、肉体的ストレスを緩和するプログラム。

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	30分	★★★★	身体理論に基づいて開発された究極のHIITプログラムです。
HYPER C	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。 マットを使用します。
FIGHT DO FREE	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	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。
MEGADANZ	30分	★★★★	MEGA DANZ®(メガダンス)は、世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。

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(タイチーダンス)	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コリオプログラム。
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という方にオススメです。
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® DEMOレッスン	45分	★★★★	サルサノー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結し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。



プロジェクションワークアウト使用※studio Aのみ

【プロジェクションワークアウト】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