

スタジオ

曜日	プログラム名 (運動強度 5段階)	時間	講師	内容
日	コンビネーションステップ (運動強度 4)	10:30~11:20	橋本 浩司	様々なステップバリエーションを楽しむ中上級者向けのステップクラスです。
日	バレトン (運動強度 3)	14:00~14:50	木村 智恵子	フィットネス・バレエ・ヨガの3つのメソッドを融合させ、持久力アップ・体幹強化につなげていきます。
火	リズムエクササイズ (運動強度 2)	10:00~10:45	楠見 優子	リズムに合わせて汗をかきます。エアロビクス初心者の方やシニアにおすすめです。
火	エアロ・エキスパートα (運動強度 4)	19:30~20:20	寺山 直子	シンプルな動きから少しずつ色々な動きに変化させて楽しみながら体力を高めていきます。エアロビクス経験のある方にオススメです。
水	リフレッシュヨーガ (運動強度 3)	10:00~10:50	中村 伸子	ヨーガの基本のポーズを紹介しながら心と体をリフレッシュします。
水	太極拳 (運動強度 2)	14:00~14:50	松田 朱美	ゆったりとした動作と深い呼吸で脳と身体の活性化に効果的です。年齢問わずどなたでも気軽に始められて無理なく続けることができます。
木	かんたんステップ (運動強度 2)	10:00~10:45	沼 恵美子	ステップ台を使用した基本的でシンプルな動きが中心のエクササイズです。簡単なのに体をしっかり動かせるので初心者・シニアの方にもおすすめです。
木	ZUMBA (ズンバ) (運動強度 3)	11:00~11:45	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
木	エクササイズサルサ (運動強度 3)	20:00~20:50	廣岡 敬子	インナーマッスルをしっかりと使った動作で踊りながら身体を鍛えることができます。軽快なリズムで楽しく踊るので、心地よく汗をかくことができます。
金	バランスコーディネーション (運動強度 2)	10:00~10:45	佐久間 好美	ストレッチ・関節ほぐし・筋力トレーニングを行いながら、姿勢を整えます。肩、腰、膝に不調がある方、運動効果を上げたい方にオススメです。ご自身で強度設定が可能です。※フェイスタオル持参
土	ZUMBA (ズンバ) (運動強度 3)	10:30~11:20	角谷 昌子	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたエクササイズです。脂肪燃焼させてストレス発散&シェイプアップをしましょう。
土	中級ステップ (運動強度 4)	13:30~14:15	橋本 浩司	様々なステップパターンをお楽しみください。ステップに慣れた方にオススメです。

プール

曜日	プログラム名 (運動強度 5段階)	時間	講師	内容
金	アクアビクス (運動強度 3)	11:00~11:45	佐久間 好美	プールの中で行う簡単なエアロビクスです。