



▶ バーチャルプログラム

女性限定プログラム

定員制のプログラム

大人スクール・パーソナルスクール・FitBuddy

スマイルプログラム(初心者対象)

WEB予約対象プログラム

は、歩行並びに遊泳いただけるコース本数を表示しています。
プログラム参加状況により変更することがあります。

Table with columns for DAY, TIME, and program details for Monday through Sunday. Includes program names, times, and instructor names.

WEB予約について
※WEB予約の詳細については、店舗ホームページ・館内掲示をご確認ください。
グループエクササイズ注意事項
※各プログラムは定員制です。詳しくは館内掲示をご覧ください。
※祝日のスケジュールはその曜日の18:30までに終了するプログラムを実施します。なお特別プログラム等への変更もございますので、館内掲示をご覧ください。
※プログラムの代行情報は店舗ホームページまたは店舗掲示をご確認ください。
■スタジオ
※ツールを使用するプログラムは、プログラム前後にご自身で消毒してください。
※携帯電話のご使用はご遠慮ください。
※水分補給はペットボトルや水筒等のフタつきの物をご利用ください。
※バーチャルプログラムのみ途中入退場可能となっております。
■プール
※プールプログラムご利用の際は、スイミングキャップを必ずご着用ください。着用の際は髪の毛がキャップからはみ出さないようにご注意ください。
※水質保持の為、必ずシャワーを浴び、お化粧品・整髪料は全て落としてからご利用ください。湿布など体に貼っているものは剥がしてからご利用ください。
※眼鏡をかけてのご利用は、歩行コース・ジャグジー・プールおよびウォーキングレッスン時に限らせていただきますのでご了承ください。(眼鏡には安全のため、必ず落下防止バンドを装着してご利用ください。)
※プールには必ずタオルをご持参いただき、更衣室へは体をよく拭いてからお戻りください。

※記載のプログラムは、都合により担当インストラクター及び内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。

TIME SCHEDULE プログラム内容

SMILE **スマイルプログラム** 初めてプログラムにチャレンジしたいお客さまでも安心してご参加できるプログラムです。どなたでもお気軽にご参加ください。

プログラム名	時間	内容	対象
ストレッチ	15分	全身の筋肉をゆっくり伸ばし、疲労回復や柔軟性向上につなげます。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
爽快棒	20分	円柱状の棒(ストレッチ用ボール)を使って、体の歪みを整えることにねらいをおいた体質改善系プログラムです。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
水中ウォーク	20分	水中ウォークの基本を習得します。様々な歩き方を行い、全身をバランスよく使しましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊
ひきしめ水中ウォーク	20分	水の特性を十分に使用し、水中ウォークをしながら全身を引き締めましょう。どなたでも気軽にご参加いただけます。	😊

STUDIO

プログラム名	時間	内容	対象
エアロビクスプログラム			
～これからエアロビクスを始める方～			
まずはこのエアロ	30分	エアロビクスの入門プログラム。簡単なステップから始めます。体力に自信のない方でも安心して参加できます。	📖
つぎはこのエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。ジャンプやジョギング動作は含まれていません。	★
かんたんエアロ	45分	エアロビクスの基本動作を中心としたプログラム。ジャンプやジョギングが少し入ります。	★
～少し慣れた方～			
走らないエアロ I	45分	しっかり汗をかきたいという方におすすめ。ジャンプやジョギング動作がなく、足腰への負担が少なく運動できます。	★以上
たのしくエアロ	45分	ジャンプやジョギング動作を取り入れ、さまざまなエアロビクスの動きを楽しみます。	★以上
～充分慣れた方～			
がんばるエアロ	45分	エアロビクスのいろいろなステップに挑戦し、体力向上をねらいます。	★★以上
ステッププログラム			
まずはこのステップ	30分	ステップ台に慣れるプログラム。音楽に合わせてシンプルな昇降運動を行います。	★
つぎはこのステップ	45分	ステップ台を利用した昇降運動で、基本動作を中心に膝に無理なく脂肪燃焼をねらいます。	★
たのしくステップ	45分	ステップの基本動作に慣れた方向け。ステップの動きを楽しみながら体力向上を目指しましょう。	★以上
ダンス系プログラム			
リトモス	45分	ヒップホップ、ラテン、アラビアンなどさまざまなリズムと振付を楽しめるプログラム。それぞれの曲ごとに達成感が味わえます。	★以上
ダンスエアロ	45分	エアロビクスの動きにさまざまなジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しめます。	★以上
ZUMBA	45分	ラテン音楽とダンスを融合させたエキサイティングなプログラム。心肺機能向上・脂肪燃焼を目的としています。	★以上
BAILA BAILA	45分	地中海をイメージし、ラテン系の音楽に合わせてダンスを楽しむプログラム。シンプルな振り付けなので、初心者でも気軽にご参加いただけます。	★
ストリートダンス	45分 60分	ストリート系音楽にあわせ、さまざまなダンスステップで振り付けを楽しめます。	★★以上
AER☆STER X	45分	エアロ、ジャズ、ヒップホップ、コンテンポラリーの要素が混じり合い、スタイリッシュに振付されたダンスフィットネスエアロビクスのプログラムです。	😊
歌謡ヒットダンス	30分	1960～1980年代のヒットソングに合わせて簡単なダンスを踊ります。1曲を踊りきる達成感とみんなで踊る一体感を楽しみましょう。	😊
格闘技系プログラム			
ボディコンバット	30分 45分	音楽に合わせて行う格闘技の動作で、全身を鍛え、引き締まったカラダとキレのある動きを目指します。ストレスを発散して最高の時間をお楽しみください。	★以上
筋力アップ・シェイプアップ系プログラム			
ボディパンプ	30分 45分	音楽に合わせて、バーベルを使用した筋力トレーニングで、メリハリのあるカラダを目指します。ご自身に合った負荷での全身ワークアウトが可能です！	★以上
SHIRITレ	20分	専用バンドを使用し、理想的な“美尻”を手に入れるためのヒップメイクトレーニングです。立体的で高く上がったヒップはボディラインをより美しく見せます。	👙
ヨガ系プログラム			
楽ヨガ ～RAKU YOGA～	30分	小さなボールやウェーブストレッチリングを用いて、関節や筋肉をほぐし、ヨガのポーズを取りやすくする初心者向けヨガクラスです。(週によって、使用ツールが変わります)	😊
ヨーガ	45分 60分	呼吸法や様々なポーズにより、心身のバランスを整えるプログラム。ストレスや疲労を取り除く効果も期待できます。	😊

STUDIO

プログラム名	時間	内容	対象
ヨガ系プログラム			
整ヨガ～ SEI YOGA～	45分	呼吸法や歪みを整えるポーズで身体本来の機能を呼び覚まし、心身の調子を整えることを目的としたヨガプログラムです。	😊
ヨガブラーナ	45分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★以上
ヨガブラーナ	60分	ダイナミックなポーズ(太陽礼拝)を中心に行なうパワー系ヨガプログラム。筋力・柔軟性・バランス感覚向上をはかります。	★★
調整系プログラム			
コンディショニング フットセラピー	45分	骨格と筋肉のバランスを整えるエクササイズとフットセラピーを行う、体質改善系プログラムです。	😊
カルチャー系プログラム			
気功	60分	人間の持つ「気」をコントロールし、健康促進をはかります。	😊
健美操	60分	呼吸を大切に、足腰へ負担をかけずに行う、身体にやさしい体操です。全身の血流を良くし気分を爽快にします。	😊
整体ストレッチ	60分	緊張したカラダやココロを心地よくリセットし、本来のニュートラルに戻すベストコンディショニングストレッチです。	😊
スタッフオリジナル	30分	週替わりでスタッフによるさまざまなプログラムが楽しめます。その週の内容はスタッフレッスン担当表をご確認ください。	😊
オリジナル 45	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラム。様々な内容で楽しみましょう。	★
体操系プログラム			
ラジオ体操	5分	おなじみの音楽にあわせて身体を動かします。	😊

VIRTUAL

バーチャル 映像を見ながら行う、入退場自由なプログラムです。

プログラム名	時間	内容	対象
レズミルズバー	30分	バレエ動作で引き締まった美しい筋肉とコアを作ります。	😊
ボディバランス	15分 20分 30分	柔軟性や筋力向上を目指したヨガクラスです。音楽に合わせてさまざまな動作を行います。	😊
シバム	30分	楽しいことが大好きな人たちのための、やみつきになるダンス系ワークアウトです。パーティーソングにのり、シンプルなダンスの動きを行います。	😊
レズミルズコア	15分 30分	ウエストラインを引き締めながら、あらゆるパフォーマンスを向上させます。	😊
ボディコンバット	30分	格闘技の動作を使用した全身ワークアウトです。心肺機能の強化を目指します。	😊
レズミルズグリット	30分	心肺機能を高める高強度インターバルトレーニングを実施します。	😊

POOL

プログラム名	時間	内容	対象
アクアプログラム			
まずはこのアクア	30分	アクアビクス(音楽にあわせて行う水中でのエクササイズ)の入門プログラム。水慣れ動作からはじめます。	📖
かんたんアクア	45分	基本動作を中心に、音楽にあわせて水中エクササイズを楽しみます。	★
ミットアクア	45分	アクアミット(水中手袋)を使用し、水の特性を利用したさまざまな動きに挑戦し、筋力アップ・体力アップを図ります。	★以上
アクアオリジナル	45分	担当インストラクターによるオリジナルプログラム。アクアビクスの楽しさを十分に味わいましょう。	★以上
スイミングプログラム			
はじめてクロール	30分	浮くことに慣れた方がクロールの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
はじめて背泳ぎ	30分	浮くことに慣れた方が背泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	📖
はじめて平泳ぎ	30分	少し泳ぎに慣れた方が平泳ぎの基本動作を身につけていくクラスです。	★
はじめてバタフライ	30分	少し泳ぎに慣れた方がバタフライの基本動作を身につけていくクラスです。	★以上
スイムトレーニング	45分	泳力向上を目指します。目安の距離:1200～1300m ※トレーニングメニューの提供のみで、スタッフによる指導はございません。	★★以上

POOL

プログラム名	時間	内容	対象
スイミングプログラム			
マスターズ	30分 45分 60分	水泳のトレーニングを実施することで、持久力・筋力の強化及び4泳法のフォーム改善を目指します。	★★以上
ベーシックスイム	60分	1クラス5名までの少人数レッスンで、お客さまの不安を取り除きながら一人ひとりにあった泳ぎ方を提案します。さらに、ビデオ撮影で自身の泳ぎを確認することができ、泳法分析とカウンセリングにより、短期間で効率よく泳ぎの習得を目指します。	★

SCHOOL

大人スクール・パーソナルスクール・FitBuddy

きめ細やかなアドバイスが行き届くプール・スタジオでの定員制スクールです。パーソナルからグループエクササイズまで、お好みに合わせてお選びください。詳細は店舗ホームページ・館内掲示をご覧ください。
※別途お申し込みが必要となる有料スクールです。

📖 初心者向けプログラム ★ 初級者 ★★ 中級者 😊 全ての方向けプログラム 👙 女性限定プログラム