	月月	翟 日			水	翟 日			木	翟 日			金	翟 日			土	翟 日			日月	翟 日	
Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア	Aスタジオ	Bスタジオ	トレーニングサポート	プールエリア
												チケット											
姿勢プラス 9:30~10:1	0			モーニングストレッチ 9:30~9:50		無料セミパーソナル		9:30~9:50	エアロビクス入門 9:30~10:00			太極拳	チケット エアロボード入門	無料セミパーソナル				(minute of the				無料セミパーソナル	
石川		無料セミバーソナル マンツーマン トレーニング サポート		トレーニングタイム		マンツーマントレーニングサポート		江頭 健楽バー	村岡チケット	無料セミバーソナル マンツーマン トレーニング サポート		9:30~10:30	9:45~10:30	マンツーマン	みんなで泳ごう		エアロビクス初級	無料セミバーソナル マンツーマン トレーニング	ジュニア スイミング スクール			マンツーマントレーニングサポート	ジュニア
	リフレッシュヨガ			10:10~10:40				10:10~10:40	コリオエアロ		さくらヶ丘保育園 水泳授業	安藤	RUMI 定員制	トレーニングサポート	10:00~10:30		10:00~10:45	サポート					ジュニア スイミング スクール
	10:30~11:00 江頭	マンツーマン トレーニング サポート			チケット	マンツーマン トレーニング サポート		定員制	10:20~11:20	マンツーマン トレーニング サポート	10:00~12:00	チケット ボディメンテナンス	チケット	マンツーマン トレーニング サポート			チケット	マンツーマン トレーニング サポート	9:15~12:30		チケット エアロボード初級	マンツーマン トレーニング サポート	9:15~12:30
	チケット	マンツーマン トレーニング サポート	ベビー スイミング		10:45~11:45	マンツーマン トレーニング サポート	ベピー スイミング	チケット	村岡	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もご利	10:50~11:35	10:50-11:35	マンツーマン トレーニング サポート	ベビー スイミング		エアロボード初級	マンツーマン トレーニング サポート		コアメイキング 11:00~11:30	10.50 11.05	マンツーマン トレーニング サポート	クラブ会員様もごれ
健楽バー 11:30~12:0	エアロビクス初級 0 11:20~12:05	マンツーマン トレーニング	11:00~12:00		八神	マンツーマン	11:00~12:00 クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	ZVMBA		マンツーマントレーニング	クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)	RUMI	林	マンツーマントレーニング	11:00~12:00	チケット	11:05~11:50	マンツーマントレーニング	9:00~11:30は利用不可となります	山田詩	松岡 定員制	マンツーマントレーニング	クラブ会員様もごれ 用いただけます (コース制限あり)
服部 定員制	光岡	サポート	用いただけます (コース制限あり)	チケット ピラティス		トレーニングサポート	(コース制限あり)	11:25~12:10		サボート		健楽バー		サポート	用いただけます (コース制限あり)	11:30~12:30	定員制	サポート	7211320303	ボディコンディショニン	チケット エアロビクス初中級	サポート	
		マンツーマン トレーニング サポート	NEW	11:55~12:55	エアロビクス中級	マンツーマン トレーニング サポート	アクアビクス 12:15~12:45		チケット エアロビクス初級	マンツーマン トレーニング サポート		11:55~12:25 服部	チケット	マンツーマン トレーニング サポート		長谷川	エアロビクス中級	マンツーマン トレーニング サポート		12:00~12:30 山田詩	11.33 12.40	マンツーマン トレーニング サポート	
ボディメンテナン 12:30~13:0 服部	0 チケット	マンツーマン トレーニング サポート	週替わりプログラム 12:30~13:00	河村	12:15~13:00	マンツーマントレーニング サポート	相木	姿勢プラス 12:30~13:00 石川		マンツーマン トレーニング サポート	NEW	スタイリッシュヨガ	12:20-13:05	マンツーマン トレーニング サポート	NEW		12:10~12:55 渡邉	マンツーマン トレーニング サポート			松岡 チケット	マンツーマン トレーニング サポート	フィンフリータイム
비교회	コリオエアロ 12:45~13:45	マンツーマントレーニング	NEW		チケット	マンツーマン トレーニング サポート		12/11	八神	マンツーマントレーニング	初級クロール	12:45~13:15 江頭	渡邉	マンツーマン トレーニング サポート				マンツーマントレーニング			RITMOS	マンツーマン トレーニング サポート	12:30~13:30
ボディコンディショニン		サホート	アクアウォーキング 13:15~13:45		エアロボード中級 13:20~14:05	ž	プールパーソナル	,	チケット ヨガ	サボート	13:00~13:30		SVMBA	マンツーマン	プールパーソナル	ジュニア チアダンス スクール	K-POP 13:15~13:55				13:00~14:00	マンツーマン	
13:30~14:0 山田詩	チケット	トレーニング サポート 【予約制】			安藤	マンツーマン トレーニング サポート 【予約制】			13:30~14:15	トレーニング サポート			13:25~14:10	トレーニング サポート 【予約制】		13:15~14:05	山田詩	トレーニング サポート 【予約制】	ジュニア スイミング スクール		宮下	トレーニング サポート 【予約制】	
	RITMOS 14:05~14:50				チケット				八神								ボディコンディショニング 14:15~14:45		29-10		チケット マーシャルビクス		
	官下				ラテンエアロ 14:25~15:10			トレーニングタイム 14:30~15:00 石川	エアロビクス中級			フィットネスフラ 14:30~15:10	トレーニングタイム 14:30~15:00 石川			ジュニア チアダンス スクール	山田詩		13:15~16:30		14:20~15:05		
	チケット				廣間			12/11	14:35~15:25 安藤			鳥居	11/11			14:15~15:15			クラブ会員様もご利		宮下		
	15:10~15:55				健楽バー							姿勢プラス							用いただけます (コース制限あり)				
ジュニア	北岡			ジュニア	15:30~16:00服部		_	ジュニア			ジュニア スイミング スクール	15:30~16:00 石川				ジュニア			14:15~16:30は 利用不可となります				
体育スクール 15:45~16:4!	5		ジュニア	体育スクール 15:45~16:45			ジュニア	体育スクール 15:45~16:45			2.5 22				ジュニア	体育スクール 15:45~16:45				[] = H = 1.4			
			ジュニア スイミング スクール				ジュニア スイミング スクール				15:15~18:30	ジュニア ダンススクール			ジュニア スイミング スクール					●安全にトレ-	参加についてのお願 ーニングを行ってい	ただくため、プロイ	
ジュニア 体育スクール			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール	ジュニア ダンススクール		クラブ会員様もご利用いただけます	16:30~17:20			15:15~19:45	ジュニア 体育スクール					緊急時以外の途中退 ソトボトル等、持ち		
16:50~17:50				16:50~17:50				16:50~17:50	17:00~17:50		用いただけます (コース制限あり)					16:50~17:50				●チケットマ-	ークのプログラムは		なります。チ
			クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)				クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)				16:15~18:30は 利用不可となります	ジュニア ダンススクール			クラブ会員様もご利 用いただけます (コース制限あり)					●エアロボーI	10円)またはフリー/ ド、マッスルビート	、健楽バーなど定員	
ジュニア ダンススクール			16:15~18:30は 利用不可となります	ジュニア ダンススクール			16:15~18:30は 利用不可となります	ジュニア ダンススクール				17:30~18:30			16:15~18:30は 利用不可となります					バーに重複して	を員となり次第締め ての参加はご遠慮く	ださい)	
18:00~19:00		無料セミバーソナル		18:00~19:00	チケット	無料セミパーソナル		18:00~19:00	チケット	無料セミパーソナル			チケット	無料セミパーソナル				無料セミバーソナル		いただきます。	プログラム中は、 参加の際の、マスク:		
		マンツーマン トレーニング サポート			ZVMBA				RITMOS	マンツーマントレーニング			エアロビクス初中級	マンツーマン トレーニング サポート				マンツーマントレーニングサポート		●マスク無し ⁷	での会話やプログラ		
	チケット ヒップホップ				19:00~20:00				19:00~19:45				19:00~19:45								載がないプログラム	につきましては、こ	アニメーターが
	19:30~20:30 NOBUTO	マンツーマン トレーニング サポート			松岡	マンツーマン トレーニング サポート			チケット	マンツーマン トレーニング サポート	フィンフリータイム	_{チケット} ヨガ	チケット	マンツーマン トレーニング サポート				マンツーマン トレーニング サポート 【予約制】		担当させていた			-
	NOBOTO	マンツーマン トレーニング サポート			マッスルビート	マンツーマン トレーニング サポート			マーシャルビクス 20:05~20:50	マンツーマン トレーニング サポート	20:00~20:30		エアロボード初中級 20:05~20:50	マンツーマン トレーニング サポート						●プールプロ?	ブラムについて】 ブラムに定員はござ 		- 440.1
バレトン		サポート		リフレッシュヨガ 20:30~21:00 有田	20:20~21:00	サポート			宮下	サポート		長谷川	上崎定員制	サポート							コグラム同様、発声		えくたさい。
20:40~21:2 鏡味	0			нщ	定員制							_								ご入会から3ヵ	ントレーニングサポ 1月未満の方を対象(こ、ジムでのトレー	
	1	営業時間】	月~金 9:	00~22:0	00・土曜日	9:00~2	21:00・日/	⁄祝 9:00	~18:00	※火曜定	休日									11	ッフがマンツーマン ウンターにて承りま		
		受付時間】	月~金 20	:00まで・:	土曜日 19	:00まで・	日/祝 17	:00までと	なります。2	☎052-8	77-291	ı										_ °	
	Ē	最終チェック	フイン時刻は	営業終了3	80分前 トレ	ノーニング約	終了時刻は常	営業終了15	分前までと	なります。												O I	J S

スタジオプログラムのご案内

●姿勢&コンディショニング系プログラム <日常生活の不調を改善したり、けがを予防したりするための身体の使い方を学べます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	姿勢ウォームアップ	20	簡単な姿勢プラスのほぐしを行ない、トレーニング前の準備運動を行ないます。
V	姿勢プラス	30	自然治癒力を引き出し、左右前後のゆがみ等のバランスを整えます。
M	モーニングストレッチ	20	準備運動に最適なクラスです。はじめてでも安心して参加できます。
V	健楽バー	30	木製のバーを使い、簡単な動きで全身運動を行います。健康で楽しく生活を送れる身体作りを目指します。
V	太極拳	60	中国古来の心身の鍛練と、全身を強化できるプログラムです。
V	ボディメンテナンス	45	身近な道具を使い、筋膜やリンパを刺激することで血流改善や硬くなった筋肉をほぐします。

●ヨガ&ピラティス系プログラム <心と身体のバランスを整えることができます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	リフレッシュヨガ	30	頭や神経の疲れ、身体の緊張を解きほぐし、心と身体のリフレッシュをしましょう。
V	スタイリッシュヨガ	30	カラダだけでなく心もリフレッシュ。バランス調整効果もあります。
V	ヨガ	45/60	呼吸法と精神統一で、身体の中から健康的にキレイになりましょう。
M	ピラティス	45	背骨や骨盤周りのインナーマッスルを鍛えて、本来の骨格、筋肉のバランスを整えていきます。
V	ボディコンディショニング	30	ヨガ・ピラティスの動きを軽快な音楽に合わせて行います。

●脂肪燃焼系プログラム <どんどん身体を動かしてカロリー消費、ストレスの解消、シェイプアップができます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	エアロビクス入門	30/45	エアロビクスを始めたい、基礎を身につけたい方にオススメです。
V	エアロビクス初級	40/45	ウォーキングを中心に簡単な動作を含む有酸素運動です。
	エアロビクス初中級	45	エアロビクス初級のクラスに慣れてきた方に、次のステップとしておススメのクラスです。
	エアロビクス中級	45/50	慣れた方は、更に脂肪燃焼と持久力アップを目指しましょう。
	コリオエアロ	60	エアロビクスの複雑な動きを楽しむクラスです。
	ラテンエアロ	45	エアロビクスの動作とラテンの軽快なリズムに合わせて楽しく動いていくプログラムです。
V	エアロボード入門	45	台の昇り降り運動を行います。基本のステップを習得しましょう。
V	エアロボード初級	45	ステップ台を使ったエアロビクスをお楽しみいただけます。
	エアロボード初中級	45	脂肪燃焼が出来ます。ステップ台に慣れてきた方はこちらのクラスです。

●ダンス系プログラム <リズムに合わせて身体を動かして楽しく脂肪を燃焼させることができます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	フラダンス	45	ハワイアンミュージックに乗って、ハワイの風を感じましょう。
V	フィットネスフラ	40	フラダンスをモチーフとした初心者の方でも気軽に楽しめるダンスエクササイズです。
V	ZUMBA	45/60	ラテン音楽に合わせた振り付けで情熱的に踊るフィットネスダンスです。
M	ヒップホップ	60	ダンスミュージックに合わせて、楽しく踊っていくクラス。
	RITMOS	45/60	ヒップホップ・ジャズ・ラテン・アラブ等のダンスを踊ります。
V	K-POP	40	韓国のアイドルグループの音楽、ダンスをもとに踊ります。
V	バレトン	40	フィットネス、バレエ、ヨガを混合させたエクササイズです。

●筋力向上系プログラム <基礎代謝・筋持久力を向上させることで筋力アップやプロポーションの改善が図れます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	トレーニングタイム	30	楽しく簡単なトレーニングを行います。引き締め効果抜群です。
V	コアメイキング	30	体幹部を意識し、正しい姿勢を保つ為に筋肉を鍛えます。
V	マッスルビート	30	バーベルを使い、全身のトレーニング。音楽に合わせ楽しく動きます。

プールプログラムのご案内

●アクアエクササイズ系プログラム <プールで運動をすることで身体に負担をかけずに大きな運動効果を得られます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	アクアウォーキング	30	膝痛や腰痛のある方、体力に自信のない方でも参加できるクラスです。
V	アクアビクス	30	プールの中で音楽に合わせて、しっかりと身体を動かします。

●泳法レッスン <クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと4泳法を基礎から学べます>

	プログラム名	レッスン時間	レッスン内容
V	はじめてスイミング	30	水泳を始めたい方におススメ。
V	初級クロール	30	これからクロールを始めたい方におすすめのクラスです。
V	初級背泳ぎ	30	これから背泳ぎを始めたい方におすすめのクラスです。
V	初級平泳ぎ	30	これから平泳ぎを始めたい方におすすめのクラスです。
	みんなで泳ごう	30	4種目様々な練習メニューでスピードアップ、スタミナアップを目指します。
V	フィンフリータイム	30/60	フィンと呼ばれる足ひれを装着して泳ぐことができる時間です。
V	週替わりプログラム	30	4種目の基礎を週替わりで覚えたい方におすすめのクラスです。基礎から25m完泳を目指します。

有料プログラムのご案内

		レッスン時間	
	パーソナルトレーニング	30/45/60	お客さまお一人お一人のご要望に合わせたマンツーマン指導で、目標達成に導きます。

その他、プログラム参加時の注意事項

- ●45分以上またはプログラム表記に「チケット」とあるプログラムについては、別途参加チケットが必要です。
- ●プログラム表記に「定員制」とあるプログラムについては、定員となり次第締め切りとなります。
- ●館内ご利用時のマスク着用は任意となりますが、マスク無しでの会話はお控え下さいますようお願いいたします。
- ●スタジオプログラム参加の際は、マスク着用は任意となります。なお、基本的な感染症対策にご協力の上、ご参加ください。
- ●プログラム中の過度な発声や、ハイタッチなどの接触はお控え下さい。
- ●プールプログラムに定員はございません。プールでのマスク着用については任意となりますが、マスク無しでの会話は禁止です。

Spa&Relaxation 姿勢&スポーツクラブ ビッグ・エス緑/☎052-877-2911