

2021. 4~6月 エスポ袋井 スタジオ・フルタイムテーブル

【スタジオ定員数】
Aスタジオ 30名
Bスタジオ 20名

…【初心者・初級クラス】
初めての方からお楽しみ
いただけるプログラムです。

…【初級～中級クラス】
レッスンに少し慣れてきた方におすすめの
プログラムです。基本動作から難易度アップ！

…【中上級～上級クラス】
難易度が高く、チャレンジングクラスです。
難易度・運動量共にアップ！！

…【暗闇エクササイズ】
光と音で更にグレードアップ！
【初心者～中級クラス】が対象です。

※赤字は前プログラムからの変更部分です。

| 月曜日 | 月曜日 | | 火曜日 | | 水曜日 | | 木曜日 | | 金曜日 | | 土曜日 | | 日曜日 | |
|-----|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---|---|---------------------------------------|---------------------------------------|
| | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ | Aスタジオ | Bスタジオ |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 10:20~11:10 マット ピラティス 真希 | 10:30~11:00 やさしい エアロ 高田 | 10:15~10:45 パラエティック アクア 森川 | 10:20~11:00 パーソニック タイム 1000 市田 | 10:15~10:45 チャレンジタイム 大石 | 10:20~11:00 懐かっメロ ダンスエアロ | 10:15~10:45 アクアダンス 富永 (2コース) | 10:20~11:00 ダンスエアロ 澤村 | 10:30~11:00 マット ピラティス 二三枝 | 10:15~10:45 のんびり アクア 真由 | 10:20~10:50 脂肪燃焼 キック&パンチ | 10:20~11:00 ゆったり ホットヨガ 唯夏子 | 10:20~10:50 はじめて クロール 山本絵美 | 10:20~10:50 通替わり レッスン |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 11:30~12:10 パーソニック エアロ 松本 | 11:20~11:50 かんたん ステップ 高田 | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:20~11:50 ZUMBA 田村夏佳 | 10:50~11:20 健康体操 池田 | 11:15~11:45 オリジナル ステップ 澤村 | 11:15~11:45 やさしい エアロ 二三枝 | 11:00~11:45 ペビー スイミング (2コース) | 11:05~11:50 メガダンス aiko | 11:30~12:00 やさしい エアロ | 10:50~11:20 はじめて パーソナル 山本絵美 | 11:10~11:50 通替わり レッスン |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 12:30~13:10 ダンス エアロ 澤村 | 12:20~13:10 ヨーガ 山本さおり | 11:40~12:30 姿勢改善 ストレッチボール 美里 | 11:40~12:30 パーソナル レッスン/市田 (1コース) | 11:40~12:30 パーソナル レッスン/開貴 (1コース) | 11:40~12:20 ダンスエアロ 茜 | 12:05~12:35 太極舞 二三枝 | 13:00~13:50 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳 | 12:05~12:35 太極舞 二三枝 | 11:30~12:00 やさしい エアロ | 12:15~12:55 唯夏子 | 11:50~13:40 パーソナル レッスン/開貴 (1コース) | 12:10~13:00 マット ピラティス 真希 | 10:00~12:00 ジュニア スポーツ塾 |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 13:25~13:55 パーソニック ステップ 澤村 | 13:20~13:50 水中バラン 大石(2コース) | 13:00~13:50 戸塚雅 操体 ヨーガ 芥川 | カルチャー JAZZ (有料) | 13:00~13:40 ボクシング エアロ 松本 | 13:00~13:45 ルーシー ダンス (タイボウヨーガ) 小出 | 13:00~13:50 戸塚雅 操体 ヨーガ 三倉 | 13:00~13:40 ゆったり ホットヨガ 田村夏佳 | 13:35~13:55 ウォーキングエクササイズ | 13:00~13:50 オリジナル ステップ 平井 | 13:10~14:00 パーソナル レッスン/開貴 (1コース) | 13:00~13:50 ジュニア スクール (3コース) | 13:30~13:50 ジュニア スクール (3コース) | 12:30~13:30 ジュニア スクール (3コース) |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 14:10~15:00 背骨 コンディショニング 山口 | 13:50~14:20 はじめてクロール 大石(2コース) | 14:10~14:50 サルセッション 美樹 | 14:10~15:00 太極拳 丸山 | 14:00~14:30 かんたん ステップ 伊藤ひろみ | 14:00~14:45 メガダンス 小出 | 14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳 | 14:10~14:50 ZUMBA 田村夏佳 | 14:30~15:00 ウォーキング 中西(2コース) | 14:10~14:50 パーソニック エアロ 守屋一代 | 14:15~14:45 パーソナル レッスン/開貴 (1コース) | 14:00~14:30 通替わり レッスン | 14:30~15:10 通替わり レッスン | 13:30~14:30 スクール (2コース) |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | 15:10~15:40 ZUMBA 美樹 | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | 14:50~15:30 ストレッチ ボール &バラン ボール 伊藤ひろみ | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | 14:30~15:30 ジュニア スクール (1コース) | 15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保 | 15:10~15:50 背骨 コンディショニング 新保 | 15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代 | 15:10~16:00 マット ピラティス 守屋一代 | 14:50~15:40 通替わり レッスン | 14:30~17:30 空手 ジュニア スクール | 14:30~15:30 ジュニア スクール (4コース) |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (2コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (3コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (5コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (5コース) | 15:30~16:30 ジュニア スクール (5コース) |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 16:30~18:30 ジュニア スクール (4コース) | 17:30~18:30 ジュニア スクール (5コース) | 16:30~17:30 キッズ ヒップホップ ダンス | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) | 16:30~17:30 ジュニア スクール (4コース) |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 18:30~19:00 脂肪燃焼 キック&パンチ | 18:30~19:00 選手 コース (2コース) | 18:20~19:10 マット ピラティス 安間 | 18:20~19:10 選手 コース (5コース) | 18:20~19:00 ベニックス ホットヨガ Chiemi | 18:20~19:00 選手 コース (5コース) | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 | 18:20~19:05 リトモ 茜 |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 19:10~19:40 引き締め& ストレッチ | 19:10~19:40 かんたんウォーキング | 19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 藤本 | 19:10~19:50 ゆったり ホットヨガ 藤本 | 19:10~19:50 TaeBo® (BootCamp) 兵永 | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) | 19:10~19:50 選手 コース (4コース) |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:10~20:40 脂肪燃焼 ハイパー | 20:10~20:50 パーソニック ホットヨガ aiko | 19:30~20:15 オリジナル エアロ 澤村 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 | 20:10~20:50 脂肪燃焼 ホットヨガ 藤本 |
| 21 | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) | 20:30~21:00 はじめて青泳ぎ 池田(1コース) |
| 22 | | | | | | | | | | | | | | |

担当・内容は
館内ポスター
HPをご確認ください。

《スタジオレッスンご利用について》

- スタジオレッスンの入場時間を
レッスン開始10分前〜とさせていただきます。
- 新型コロナウイルス感染拡大予防の為
人数制限をさせていただきます。
- スタジオは2部制の当日予約制となっております。
トレーニングジムカウンターにて予約台帳へ
のご記入と整理券をお持ちください。

《ホットヨガについて》

★ご参加の際は、お水またはスポーツドリンク、
バスタオル・タオルをご持参ください。

《プールについて》

★ペビー・ジュニア・メンバーズを行って時間帯は
コースを制限させていただきます。
★都合により使用コースが変更となる場合がございます。
フロント・プールサイドにあるコース案内表をご確認下さい。

有酸素運動と自重トレーニングを
組み合わせ
高強度なエクササイズを行います！
短時間で燃焼率アップ
間違いナシ！！

TaeBo®(BootCamp)
の基本を行うクラスです！

担当・内容は
館内ポスター
HPをご確認ください。

◆都合によりレッスン及びインストラクターを変更する場合があります。
◆祝日は特別プログラムとなります。
◆通替わりレッスンの担当・内容は館内掲示・HPをご確認下さい。

エスポパーソナルトレーナー紹介

〈ジム〉



伊藤ひろみ 鈴木二三枝 鈴木真希 新保絵美 山口敏子



兵永拓也 竹腰麻美 杉浦圭吾 市田麻衣

〈プール〉

選定ワンポイント！



鈴木亜希子 市田麻衣 伊藤健貴



好評受付

『パーソナルトレーニング』実施中！

専任のトレーナーが個々に合った
トレーニング方法をご提案

痛みの改善や軽減・身体リセット・シェイプアップ・機能改善などの
お悩みに…1コマ30分からお手伝い致します！

30分 3,300円(税込) ※前日までの予約制

ご予約はフロントにてお願い致します。
詳細につきましては、
トレーニングジム・プールへお気軽にどうぞ！



【エスポ袋井】4月・5月・6月営業カレンダー

| 4 月 | | | | | | | 5 月 | | | | | | | 6 月 | | | | | | |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | 30 | 31 | | | | | | | | | | | | |

エスポ袋井
月～金 10:00～23:00
土 10:00～22:00
日曜・祝日 10:00～19:00
特別営業 10:00～19:00

下記の日程でプール工事によりプールのみご利用できません
5/1(土)～5/9(日)

■ エスポ袋井 休館日
■ エスポ袋井 特別営業
■ エスポ袋井 祝日営業

シェイプアッププログラム

参加人数 5名(先着順!)
対象者 1人でやることに不安な方
参加期間 1月・3月・5月(各3回)
実施時間 朝10時から12時
料金 13,200円(税込)

- 1. 正しい姿勢の指導(姿勢矯正)
- 2. 正しい呼吸の指導(呼吸矯正)
- 3. 正しい歩行の指導(歩行矯正)
- 4. 正しい姿勢・呼吸・歩行の指導(姿勢・呼吸・歩行矯正)
- 5. 正しい姿勢・呼吸・歩行の指導(姿勢・呼吸・歩行矯正)



《カルチャー講座のご案内》

ジャズダンス(基礎クラス)

ダンス初心者から慣れている方まで大歓迎!!
ダンスの基礎となるパレオ的な動きを丁寧に指導していきます。
気持ちいい汗を一緒に流しませんか?

| | |
|------|--|
| 開催日 | 火曜 13:00～14:00 (3ヶ月間計10回) |
| 場所 | エスポ袋井 Bスタジオ |
| 料金 | 個人会員 ￥8,800 ★入会金￥2,200 非個人会員 ￥11,000 ★体験は無料 |
| 受付方法 | エスポ袋井 フロント |
| 担当 | 浅田真樹子(DanceSpace BAZZ) |

《エスポマスターズ》

専用コースあり。上達目指し充実した練習をしませんか?

| | |
|------|----------------|
| 練習日 | 月曜 18:35～19:35 |
| 場所 | エスポ袋井 プール |
| 参加対象 | 25M以上泳げる方 |
| 目的 | 泳力向上 |

マスターズ大会に参加できます!(登録あり)

※マスターズについてのお問合せは担当(杉山真由・池谷)までご相談下さい。

follow me



Instagram

お得意様や
加盟店エクササイズ
スタッフの日常...
フォローを歓迎します!

@espo_fukuroi

～感染予防対策として以下の内容を実施しています～



手指消毒の実施
機材消毒



間隔をあけての配置



手洗いやうがいの実施



レッスン中
マスク着用



館内換気の実施

【スタジオ】

| | | |
|--|--|---|
| ホム ア ー ト ー ガ | ◇心身ともに癒え整えるプログラム | |
| | ゆったりホットヨガ | ゆったりしたポーズで穏やかに呼吸を行います。深い呼吸で自律神経を整えリラックス&ストレスフリーになりましょう。 |
| | ベーシックホットヨガ | ヨガの基本ポーズを行います。ポーズを繰り返すことで血流を促進し、冷えやむくみが改善されます。ヨガに慣れた方におススメです。 |
| | 脂肪燃焼ホットヨガ | 基本ポーズに、パランスや捻りを加えさらに全身を引き締めていきます。体幹も強化され、しなやかで美しいボディラインを作りましょう。脂肪燃焼には効果的のレッスンです！ |
| | ◇身体を整えるプログラム | |
| | 操体ヨーガ | 全身の筋肉をほぐしながら、心身のバランスを整えましょう。 |
| | ヨーガ | ヨーガの基本ポーズをご案内します。どなたでも始められます。 |
| | パワーヨーガ | 心身のリラクゼーションしながら、全身のエネルギーを活性化させましょう。 |
| | ルーシーダットン (タイ式ヨーガ) | タイ古来の健康法です。独特の呼吸法で血行が促進され脂肪が燃えやすくなり気になる部分のシェイプアップにもなります。 |
| | マットピラティス | 筋力・柔軟性・バランスを高め、身体を内側から鍛えます。 |
| ヨ ー ガ ・ ピ ラ ティ ス | ◇初めての方にオススメのプログラム ★…難易度 ♥…運動量 | |
| | やさしいエアロ ★★ ♥ | 強度・難易度共に“やさしい”レッスンです。エアロビクスの基本を楽しみましょう |
| | はじめようステップ ★ ♥ | ステップ台を使い、昇降運動をします。まずは、基本の動きで運動量アップしましょう！ |
| | かんたんステップ ★★ ♥ | 基本動作を組み合わせて、楽しく動きましょう。 |
| | 脂肪燃焼エアロ ★★ ♥ | 基本動作を中心に、心肺機能向上に軽いジャンプ・ジョギングを加えます。Let's チャレンジ！！ |
| | ◇脂肪燃焼プログラム ★…難易度 ♥…運動量 | |
| | ベーシックエアロ ★★★★★ ♥♥ | 動きの組み合わせを楽しみましょう！ |
| | オリジナルエアロ ★★★★★ ♥♥♥ | 動きのバリエーションや凝った振り付けを楽しみましょう！ |
| | ベーシックステップ ★★★★★ ♥♥ | 動きの組み合わせを増やしていきます。 |
| | オリジナルステップ ★★★★★ ♥♥♥ | ステップに慣れてきた方向け豊富なステップにチャレンジ。 |
| ヒ マ ロ ウ ク ラ ス ・ ス テ ッ プ | ◇ダンス系エアロビクス | |
| | なつメロダンスエアロ | 懐かしい音楽に合わせて身体を動かします。ダンス要素を取り入れたエアロビクスクラスです。 |
| | ボルトブラ | 肩甲骨周りを中心に上半身を動かし、姿勢改善・コア能力向上を目指します。エレガントな立ち振る舞い、指先の表現も豊かに！ |
| | ジャズダンス (初級) | ジャズダンスの基本を学ぶクラスです。ダンスがはじめての方も参加しやすい内容です。 |
| | ZUMBA (ズンバ) | ラテンを中心に音楽とステップを楽しみながらダンスパーティ気分脂肪燃焼しましょう。 |
| | サルセーション | 振り付けには機能的に体を動かす動きが取り入れられているので、自然とコア（体幹）を鍛えられます。飛んだり跳ねたりせず、男女年齢問わずに誰でも楽しんで学んでいただけます。 |
| | ダンスエアロ | エアロビクスの動きにダンスの要素を入れ、エアロもダンスも楽しめましょう。 |
| | リトモス | アルゼンチン発祥の人気ダンスプログラム！様々なジャンルのダンスを楽しみましょう。 |
| | メガダンス | 世界中のあらゆるダンスを楽しみながら、Fit Fun を目指します。 |
| | ダ ン ス 系 | ◇おたのしみプログラム |
| ホットヨガ選替わり | | 内容と担当は選替りです。お楽しみに！※ホスターにて、御確認ください。 |
| おまかせ選替りレッスン | | 内容と担当は選替りです。お楽しみに！※ホスターにて、御確認ください。 |
| バ ラ エ ー シ ョ ン | ◇身体を整えるプログラム | |
| | ストレッチング | 体の隅々の筋肉を、心地よく伸ばしていきます。 |
| | ストレッチボール (定員25名) | ストレッチボールを使い、肩まわり・背中・股関節をほぐしましょう。 |
| | ストレッチボール&パランスボール (定員25名) | 骨盤・背骨を整えて、しなやかな身体作りを目指します！ |
| | ウェーブストレッチ (定員25名) | ウェーブリングを使い、全身をほぐします。普段できない、背中や足裏はおすすりです！ |
| | 背骨コンディショニング | 骨をゆるめる・矯正する・筋力アップで歪みと痛みと無理なくできる体操です。自宅でも行えます！ |
| | ストレッチボール&ストレッチ (定員25名) | ストレッチボールやチビボールで体をほぐし、生活に必要な体幹を鍛えましょう！初めての方大歓迎！ |
| | パランスコーディネーション | 誰でもできる簡単なストレッチや筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせパランス機能改善を始め、筋力パランスや骨格パランス、更に自律神経のパランスを整えることができます。 |
| | 姿勢改善ストレッチ (定員25名) | ストレッチボールを使い、身体をほぐしながら姿勢改善のエクササイズを行います。 |
| | バ ラ エ ー シ ョ ン | ◇新しい自分に出会えるプログラム |
| UBOUNDエレメント (定員25名) | | 一人用トランポリンを使用します。基本的な動きをご案内します。UBOUNDをより効果的に効けるよう、まずはトランポリンに乗ってみましょう！ |
| UBOUND (定員25名) | | 一人用トランポリンを使用します。心肺機能向上はもちろん、脚力・体幹の強化ができて、全身の代謝を高めます。高いカロリー消費をしますが、動きはシンプルで気軽にどなたでも参加できます。Let's JUMP!! |
| Tae Bo® (BASIC) | | Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・フランスが考案したエクササイズのひとつ。基本の動きをマスターしましょう！ |
| Tae Bo® (BootCamp) | | Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・フランスが考案したエクササイズのひとつ。ブートキャンプがさらにバージョンアップ！！ |
| ファットバーン | | 短時間 (20分) で高強度 (100%の力) の自重 (自体重) でのトレーニングをします！筋力アップはもちろん、脂肪燃焼・心肺機能向上に期待できます！！新しい刺激を体験してみよう～！一度やったらやみつき！！ |
| シェイプボディ | | 今話題のクロスフィットトレーニング！！脂肪燃焼・筋力トレーニングを合わせたクラスです！強く美しいカラダを作りましょう |
| 脂肪燃焼キック&パンチ | | 簡単なキックとパンチで、身体全体を使いましょう！全身運動で脂肪燃焼！！ |
| 脂肪燃焼ハイパー | | 有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせ高強度なエクササイズを行います！短時間で燃焼率アップ間違いナシ！ |
| ボクシングエアロ | | エアロビクスにキックとパンチを加えてストレス解消！ |
| バ ラ エ ー シ ョ ン | 太極拳 | 太極拳の線の練習を中心に、心身の機能を高めていきます。 |
| | 太極舞 | 中国風のゆとりとした曲に合わせて行う太極拳の動きを取り入れた有酸素運動です。心臓機能、筋力向上が期待でき、どなたでも参加いただけるプログラムです。 |

【プール】

| | | |
|----------------|---------------------|-------------------------------------|
| ◇水中ウォーキングプログラム | | |
| かんたんウォーキング | 水中歩行をゆっくり行いたい方 | 基本の歩き方が習得できます。 |
| 水中パランス | ゆっくり機能回復をしていきたい方 | 水の浮力を利用して身体のパランスを整えていきます。 |
| 健康体操 | 水中歩行に少し慣れてきた方 | みんなで楽しく運動して健康づくりをします。 |
| ミットトレーニング | 水中運動を楽しみたい方 | ミットを使用し、心肺機能向上と筋力アップを目指します。 |
| ウォーキングエクササイズ | 水中運動を楽しみたい方 | ビート板や浮き輪を使って楽しみながらのエクササイズです。 |
| 脂肪燃焼エクササイズ | 水中運動を楽しみたい方 | 休みなく運動して脂肪を燃焼させましょう。 |
| ◇泳法プログラム | | |
| はじめて クロール/背泳ぎ | 水泳を始めたい方 | クロール・背泳ぎの基本クラスです。 |
| はじめて バタフライ/平泳ぎ | クロール25m泳げる方 | バタフライ・平泳ぎの基本クラスです。 |
| クロール&背泳ぎ | クロール・背泳ぎ25m泳げる方 | クロール・背泳ぎのレベルアップを目指します。 |
| ぎゅちりスイム | 4種目泳げる方 | 700～800mを目指し、泳力アップにつなげましょう～！ |
| イーゼースイム | クロール25m泳げる方 | 泳ぎの見面しをしながら、楽しく泳ぎましょう！ |
| チャレンジクロール | クロール25m泳げる方 | 30分間休みなく泳いで700mの泳力・持久力アップを目指します。 |
| チャレンジ4泳法 | クロール25m泳げる方 | 4泳法の習得を目指します。 |
| チャレンジスイム | クロール25m以上泳げる方 | 泳法の習得・泳力・持久力アップを目指します。 |
| マスターズ | 4泳法または100m以上泳げる方 | 競技水泳、タイムアップを目指す方へ！ |
| ◇アクアプログラム | | |
| バラエティアクア | 水中での筋力トレーニングを楽しみたい方 | 色々な道具を使いパランス・筋力アップ・水中遊戯と運動を楽しみましょう。 |
| アクアダンス | 水中でのダンスを楽しみたい方 | 音楽に合わせてダンスを楽しむクラスです。 |
| のんびりアクア | 水中運動が初めての方 | 音楽に合わせてかんたんな動きで全身を動かしていくクラスです。 |

【スタジオ】

| | | |
|---------------------------------|--------------------------|---|
| バ ラ エ ー シ ョ ン | 新しい自分に出会えるプログラム | |
| | UBOUNDエレメント (定員25名) | 一人用トランポリンを使用します。基本的な動きをご案内します。UBOUNDをより効果的に効けるよう、まずはトランポリンに乗ってみましょう！ |
| | UBOUND (定員25名) | 一人用トランポリンを使用します。心肺機能向上はもちろん、脚力・体幹の強化ができて、全身の代謝を高めます。高いカロリー消費をしますが、動きはシンプルで気軽にどなたでも参加できます。Let's JUMP!! |
| | Tae Bo® (BASIC) | Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・フランスが考案したエクササイズのひとつ。基本の動きをマスターしましょう！ |
| | Tae Bo® (BootCamp) | Tae Bo (タエ・ボ) はテコンドーとボクシングの要素を組み合わせた、ピルリー・フランスが考案したエクササイズのひとつ。ブートキャンプがさらにバージョンアップ！！ |
| | ファットバーン | 短時間 (20分) で高強度 (100%の力) の自重 (自体重) でのトレーニングをします！筋力アップはもちろん、脂肪燃焼・心肺機能向上に期待できます！！新しい刺激を体験してみよう～！一度やったらやみつき！！ |
| | シェイプボディ | 今話題のクロスフィットトレーニング！！脂肪燃焼・筋力トレーニングを合わせたクラスです！強く美しいカラダを作りましょう |
| | 脂肪燃焼キック&パンチ | 簡単なキックとパンチで、身体全体を使いましょう！全身運動で脂肪燃焼！！ |
| | 脂肪燃焼ハイパー | 有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせ高強度なエクササイズを行います！短時間で燃焼率アップ間違いナシ！ |
| | ボクシングエアロ | エアロビクスにキックとパンチを加えてストレス解消！ |
| バ ラ エ ー シ ョ ン | 太極拳 | 太極拳の線の練習を中心に、心身の機能を高めていきます。 |
| | 太極舞 | 中国風のゆとりとした曲に合わせて行う太極拳の動きを取り入れた有酸素運動です。心臓機能、筋力向上が期待でき、どなたでも参加いただけるプログラムです。 |
| ◇新しい自分に出会えるプログラム | | |
| かんたんHIPHOP | リズム取りと簡単な振り付けを楽しみましょう。 | |
| ストリートダンス | メリハリのある動きで、振り付けを楽しみましょう！ | |