

# LESSON SCHEDULE

## セントラルフィットネスクラブセンター-南店 2025年4月~

全スタジオレッスン予約制となります。  
全スタジオレッスン予約制となります。  
WEBから手軽にレッスンご予約いただけます。  
<https://reserve.central.co.jp/> コチラからアクセス!



● OPENスタジオレッスンに限り  
入退場自由 レッスン時間 約5分間

※ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。  
予めご了承をお願い致します。



TEL:045-949-1451

【営業日】平日/9:00~22:00 土曜日/9:00~20:00 日曜日・祝日/9:00~19:00  
【休館日】毎週月曜日、季節休館 〒224-0032 神奈川県横浜市都筑区茅ヶ崎中央55-1 バイコンクリートビル5階

クラブ WEB

Tue 火曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20~10:00 シンプルエアロ 近藤	9:00~9:30 スタジオ開放(要予約)		
10:15~10:55 健康体操 近藤	10:10~10:50 CSLive ヨガ REC	10:15~ お腹シェイブ	10:30~11:10 ベビースイミングスクール 6ヶ月~3歳未満
11:10~11:50 ボディメイクトレーニング 宮辺	11:00~11:40 CSLive カラダデトックス LIVE	11:15~ 上半身トレ	11:30~12:00 アクアピクス 土屋
12:05~12:45 アクティブストレッチ 宮辺	12:00~12:40 シンプルステップ トレーニング10 遠藤	12:15~ 下半身トレ	12:10~12:40 初級水泳 土屋
13:00~13:40 シェイブパンプ 小西	13:00~13:30 エアサイクルフィットネス リズムライド 遠藤	13:15~ 体幹トレ	12:50~13:20 中級水泳 土屋
14:00~14:40 ZUMBA@ 水本	14:00~14:30 FitFun 伊藤	14:15~ 簡単ストレッチ	13:30~14:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:00~16:10 フラメンコセッション <有料> 水本 純子		14:15~15:15 成人スイミング スクール <有料>
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:30~18:30 スタジオ開放 (要予約)		15:30~16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 児童			16:30~17:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>			17:30~18:30 キッズスイミング スクール 児童 (4~5コース使用)
19:20~19:50 シェイブパンプ 木村	19:10~19:50 フィールピラティス 高橋	19:15~ お腹シェイブ	18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
20:10~20:50 ZUMBA@ 中田	20:10~20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 高橋	20:15~ MINIX-FIT	19:10~19:40 パーソナルスイムレッスン <有料>
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Wed 水曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20~10:00 HOTヨガ 竹内	9:30~10:10 バランスボール エクササイズ <有料> 石井		10:00~11:00 成人スイミング スクール <有料>
10:30~11:10 シンプルエアロ 石井	10:30~11:10 ボルドブラ 水本	10:15~ ストレッチ	11:30~12:00 MINIヨガ
11:30~12:10 ZUMBA@ GOLD 水本	11:30~12:00 スムース&ヒーリング 伊藤	11:15~ MINIヨガ	11:50~12:20 アクアダンス 須山
12:30~13:10 ボディケアストレッチ 大内	12:20~13:00 CSLive シェイブパンプ REC	12:15~ 体幹トレ	12:30~13:00 アクアアタック 櫻田
13:30~14:10 ジャズダンス 大内	13:20~13:50 X-CORE FIGHTING 後藤	13:00~14:00 超スローランニング ※裏面プログラム紹介を ご参照ください。	13:10~13:40 初級平泳ぎ 伊藤
14:30~15:00 ピラティス 後藤	14:15~15:00 スタジオ開放 (要予約)	14:00~15:00 はじめよう 外RUN ※裏面プログラム紹介を ご参照ください。	14:10~15:00 キッズ 外部スクール (1~2コース使用)
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30~16:30 キッズ ダンススクール 幼児		15:30~16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:30~17:30 キッズ ダンススクール 児童		16:30~17:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 児童(上級)	18:00~18:30 スタジオ開放 (要予約)		17:30~18:30 キッズスイミング スクール 児童 (4~5コース使用)
19:10~19:50 ZUMBA@ 梶原	19:10~19:50 フリースタイルダンス 小野藤	19:15~ ストレッチ	18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
20:10~20:50 コンビネーションエアロ 小野藤	20:10~20:50 NEW エアサイクルフィットネス パワーライド 木村	20:15~ 尻トレ	19:00~20:00 成人スイミング スクール <有料>
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Thu 木曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:20~10:00 ZUMBA GOLD 中田	9:20~10:00 太極拳 回		9:20~9:50 パーソナルスイムレッスン <有料>
10:20~11:00 HOTヨガ とも	10:10~11:00 太極拳 <有料> 回	10:15~ バランス	9:50~10:20 パーソナルスイムレッスン <有料>
11:20~12:00 氣功 岡川	11:20~12:00 ファイトアタックBEAT 宮辺	11:15~ MINIヨガ	11:20~12:20 成人スイミング スクール <有料>
12:20~13:00 シンプルエアロ 植田	12:20~13:10 氣功セッション <有料> 岡川	12:15~ 体幹トレ	12:30~13:00 スイムトレーニング 小川
13:15~13:45 モビリティストレッチ 櫻田	13:30~14:00 エアサイクルフィットネス リズムライド 宮辺	13:15~ 下半身トレ	13:10~13:40 アクアサーキット 須山
14:00~14:40 ZUMBA@ 大里	14:30~15:00 CSLive LIVE リズムCAMP	14:15~ 上半身トレ	14:00~14:30 水泳入門 高橋
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:30~18:30 スタジオ開放 (要予約)		14:35~15:05 初級水泳 高橋
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 児童			15:30~16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 児童			16:30~17:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>			17:30~18:30 キッズスイミング スクール 児童 (4~5コース使用)
19:00~19:40 シェイブパンプ 大滝	19:10~19:50 CSLive ヨガ REC	19:15~ お腹シェイブ	18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
20:00~20:40 エアサイクルフィットネス リズムライド 大滝	20:00~20:40 CSLive ファイトアタックBEAT REC	20:15~ 筋膜ほぐし	19:10~19:40 成人スイミング スクール <有料>
	21:00~21:45 卓球 <有料> 大滝		20:50~21:30 スイムトレーニング 伊藤
21:45 CLOSE			
22:00 END			

Fri 金曜日			
HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
9:00 OPEN			
9:30~10:10 フィールヨガ 遠藤	9:20~9:40 CSLive デカフィットネス REC		10:00~10:30 アクアウォーク&ジョグ 矢野
10:30~11:10 オリジナルエアロ 近藤	10:00~10:40 CSLive ピラティス REC	10:15~ ストレッチ	10:40~11:10 初級バタフライ 矢野
11:30~12:10 ボディケアストレッチ 近藤	11:00~11:40 NEW エアサイクルフィットネス パワーライド 遠藤	11:15~ お腹シェイブ	11:20~12:20 成人スイミング スクール <有料>
12:25~13:05 ファイトアタックBEAT 櫻田	12:20~13:00 CSLive カラダデトックス REC	12:15~ 上半身トレ	12:30~13:00 アクアピクス 須山
13:20~14:00 コンビネーション エアロ 加納	13:10~13:50 はじめてフラ yoko	13:15~ 簡単ストレッチ	13:10~13:40 パーソナル スイム レッスン <有料>
14:20~15:00 骨盤エクササイズ 二宮	14:00~15:00 フラダンス <有料> yoko	14:15~ 体幹トレ	13:45~14:15 中級平泳ぎ 伊藤
15:30~16:30 キッズ 体育スクール 幼児	15:15~15:55 パワーヨガ 若尾		14:20~14:50 フィンスイム 高橋
16:30~17:30 キッズ 体育スクール 児童	16:00~18:30 スタジオ開放 (要予約)		15:30~16:30 キッズスイミング スクール 幼児 (2~3コース使用)
17:30~18:30 キッズ 体育スクール 児童			16:30~17:30 キッズスイミング スクール 児童 (3~4コース使用)
18:30~19:00 キッズ体育パーソナルレッスン <有料>			17:30~18:30 キッズスイミング スクール 児童 (4~5コース使用)
19:30~20:10 コンビネーションエアロ 渡辺	19:40~20:10 CSLive REC エアサイクルフィットネス リズムライド	19:15~ 上半身トレ	18:30~19:00 パーソナルスイムレッスン <有料>
20:30~21:10 オリジナルステップ 渡辺	20:30~21:10 CSLive REC エアサイクルフィットネス パワーライド	20:15~ お腹シェイブ	19:10~19:40 成人スイミング スクール <有料>
21:45 CLOSE			
22:00 END			

定員  
スタジオSOUTH 39名    スタジオNORTH 20名    スタジオSOUTH 55名    スタジオNORTH 20名  
・脂肪燃焼系エアロ ・脂肪燃焼系ステップ  
・脂肪燃焼系ダンス ・トレーニング系  
・脂肪燃焼系格闘技 ・ダンス系  
・コンディショニング系 ・オリエント系  
・脂肪燃焼系スポーツ (バイク)

HOTレッスンには **HOT** マークが付いています!  
じんわり芯から温まり、血行が良くなるのでコリや  
疲れがほぐれます。リラックスした中で行うプロ  
ラムでストレスを和らげ、ゆったりくつろぎましょう。  
より緩やかな温度設定とな  
ります。体温上昇を助けるので、体が動きや  
すくなり、ストレス発散にも効果的です。

プールコースについて  
レッスン未実施時のみ(6コースフリー設定時)  
窓側1コースは、常時フィン使用可と致します。

アクア系およびスイムレッスンは1コース10名前後で使用  
いたします。ただし、安全面を考慮してインストラクターの  
判断で変更となる場合がございます。

**PICK UP!**

# CS Live

CS LIVE

セントラルスポーツが誇るトップインストラクターのレッスンがクラブを越えて受けられる!それがCS Live! 全国のインストラクターと、全国のメンバーと、繋がりを感ずることができる映像配信型プログラムです。

**PICK UP!**

## 超スローランニング はじめよう 外RUN

水曜 13:00~14:00 水曜 14:00~15:00

簡単なウォーミングアップ後、早歩きほどのペースでゆっくり走ります。\*雨天中止

簡単なウォーミングアップ後、30分程度 ゆっくりなペースで走ります。\*雨天中止

【持ち物】ランニングシューズ・動きやすい服装・タオル・飲み物

**PICK UP!**

## OPENスタジオレッスン

週約40本! 約5分のショートプログラム。スタジオレッスンに慣れていない方にも、これから始めようとしている方にも、どなたでも参加ができる内容となっております。

# INTRODUCTION PROGRAM

## 〈プログラムのご紹介〉



**STUDIO LESSON スタジオレッスン** 当クラブのレッスンは初心者の方でも、基本的にすべてご参加いただける内容になっております。一部(コンビネーションエアロ、オリジナルエアロ、コンビネーションステップ、オリジナルステップ)振付を楽しんでいただける内容のレッスンもございます。

<b>脂肪燃焼系エアロ</b>	<b>シンプルエアロ</b> 音楽に合わせて、シンプルな動作で全身をバランスキ良く動かす、有酸素運動のレッスンです。ジャンプやジョギングなど強度の高い動作は行いません。	<b>アクティブストレッチ</b> 関節の曲げ伸ばしや回旋などを行うことで筋力と柔軟性を伸ばし、また、運動を繰り返した動作を取り入れることで柔軟性を向上させ、筋肉の協調性を高めます。	<b>シェイパンプ</b> 音楽に合わせてバーベルを使い楽しく筋力トレーニングを行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。全身の筋肉がバランス良く鍛えられ、ボディラインも整います。
	<b>コンビネーションエアロ</b> エアロピクスの動きの組み合わせを楽しみながら、全身を動かす有酸素運動のレッスンです。	<b>骨盤エクササイズ</b> 骨盤周辺の筋肉、骨格のバランスを整え、骨盤のゆがみを改善していきます。ボディラインの改善や血行の促進など様々な効果が期待できます。	<b>ピラティス</b> 手脚の重みや脊柱の動きを感じながらコアマッスを刺激することで、ボディバランスや姿勢を整えます。
	<b>オリジナルエアロ</b> 各インストラクターのオリジナリティを活かしたエアロピクスのクラスです。	<b>ボディケアストレッチ</b> 体調を整えることを主眼としたコンディショニングクラスです。体を適度に動かしながら緊張した筋肉をほぐします。	<b>フィールピラティス</b> フィールには、「手探りする」「触って調べる」や、「味わう」「分かる」という意味があります。自分自身の体の具合を手探りしながらピラティスを行い、体を動かしながら効果を体感してみてください。
	<b>Fit Fun</b> シンプルな動作の有酸素運動と簡単な筋力トレーニングを行い、脂肪燃焼と筋力アップを目指すプログラムです。	<b>コンディショニングステップ</b> 動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	<b>ボディメイクトレーニング</b> 体にメリハリをつけることを意識した、筋力トレーニングをメインに行うレッスンです。男性はたくましい体を、女性はしなやかな曲線美を手に入れましょう!
	<b>シンプルステップ</b> 音楽に合わせて、シンプルな動作でステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。足腰強化にも役立ちます。	<b>コンディショニングステップ</b> 動きの組み合わせを楽しみながら、ステップ台への昇降運動を繰り返す有酸素運動のレッスンです。	<b>ボルドブラ</b> ヨガ、ピラティス、ストレッチを取り入れ、姿勢改善やストレッチ効果、柔軟性も高められるエクササイズです。
	<b>オリジナルステップ</b> 各インストラクターのオリジナリティを活かしたステップエクササイズのクラスです。	<b>オリジナルステップ</b> 各インストラクターのオリジナリティを活かしたステップエクササイズのクラスです。	<b>スモールボールFUN</b> カラフルなスモールボールを使って、筋力トレーニングやコンディショニングを行います。ボールの不安定さを活かして楽しくエクササイズするプログラムです。
	<b>ステップサーキット</b> ステップ台を使用して、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返すクラスです。	<b>ファイティングエクササイズ</b> ファイティングなど、格闘技エクササイズの入門編です。キックやパンチなど基本となる動作を習得します。音楽に合わせて楽しく、楽しくエクササイズを行います!	<b>リズムCAMP</b> リズムを感じながらシンプルな動きのコアトレーニングを連続して行うプログラムです。コア(胴体)を強くし、楽に動かせる体を目指し、キレイな姿勢やウエスト引き締め効果も期待できます。
	<b>ファイティングエクササイズ</b> ファイティングなど、格闘技エクササイズの入門編です。キックやパンチなど基本となる動作を習得します。音楽に合わせて楽しく、楽しくエクササイズを行います!	<b>ファイトアタックBEAT</b> 本格的な格闘技の動きを音楽に合わせて行います。3ヶ月間同じ音楽と動きで行います。体を支えるバランス能力が身につく、ウエストの引き締めにも役立ちます。	<b>X-CORE FIGHTING</b> 体幹(CORE)を意識したトレーニングパートを軸に、格闘技動作を組み合わせたクラスです。
	<b>ファイトアタックPRO</b> 本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプ、ストレス発散に効果的です。	<b>ファイトアタック</b> 本格的な格闘技動作で構成された、シンプルでエキサイティングなクラスです。体幹部の強化やウエストシェイプ、ストレス発散に効果的です。	<b>エアサイクルフィットネス/リズムライド</b> 音楽を感じ、フィットネス効果を体感しながらバイク(固定式自転車)を漕ぎ、有酸素運動のレッスンです。
	<b>Lati Lati</b> ラテンHIPHOPなど複数のジャンルのダンスを楽しむクラス。インストラクターの声によるリードがなく音楽をより楽しめる曲と、分りやすい動きを目的とした曲を織り交ぜ、ダンス初心者の方も経験者も楽しめる構成になります。	<b>ZUMBA@GOLD</b> 激しい動きが無く、IRのキューイング(声による誘導)もあり初めての方でも参加しやすいZUMBAのクラスです。	<b>エアサイクルフィットネス/パワーライド</b> 音楽を感じ、様々な情景をイメージしながら行うバイクエクササイズです。様々な漕ぎ方でレベルアップを目指します。最高の達成感をご堪能ください。
	<b>ZUMBA@</b> ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米で大ヒットのダンスエクササイズです。楽しく自由に体を動かしましょう!	<b>ZUMBA@</b> ラテンをはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れた、南米で大ヒットのダンスエクササイズです。楽しく自由に体を動かしましょう!	<b>ヨガ/HOT</b> 伝統的なインドの健康法です。心と体、気を調整させることによって体の調子を整えます。
	<b>HIP HOP</b> ストレッチ、リズムなど基礎を練習し、ステップや振付などを楽しく行います。	<b>HIP HOP</b> ストレッチ、リズムなど基礎を練習し、ステップや振付などを楽しく行います。	<b>パワーヨガ</b> 主に流れる動きで構成されたヨガプログラムです。アクティブにヨガを楽しみたい方にオススメです。心身の調整と共に筋力や筋持久力、心筋持久力などを高めます。
	<b>はじめて フラ</b> フラダンスに興味がある始めてみたい! 楽しみたいという方にオススメです。親切丁寧な指導致します。	<b>はじめて フラ</b> フラダンスに興味がある始めてみたい! 楽しみたいという方にオススメです。親切丁寧な指導致します。	<b>気功</b> 中国古来の健康法です。呼吸、気の流れを整えることによって体の調子を整えます。
	<b>ジャズダンス</b> オーソドックスなジャズスタイルのダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	<b>ジャズダンス</b> オーソドックスなジャズスタイルのダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	<b>太極拳</b> 中国古来の健康法で、ゆったりとした動きで体の調子を整えます。足腰も鍛えられるので、高齢者の方にオススメです。
	<b>フリースタイルダンス</b> 様々なジャンルのダンスの手法が取り入れられた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	<b>フリースタイルダンス</b> 様々なジャンルのダンスの手法が取り入れられた、創作的なダンスレッスンです。カッコイイ振付にチャレンジしてみましょう。	<b>フィールヨガ</b> 心身の調和を図り体調を整える伝統的なハタヨガをベースに、現代人向けにアレンジしたヨガレッスンです。比較的簡単に取り組めるアーサナ(ポーズ)で構成されているので、どなたでも安心してご参加いただけます。
			<b>ファンクショナルトレーニング</b> 全身の筋肉をバランスよくトレーニングし、より機能的で、動きやすいカラダ作りを目指します。

**Sat 土曜日**

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
8:00~9:00 キッズ体育スクール 児童			8:00~9:00 キッズスイミングスクール 児童
9:00~10:00 キッズ体育スクール 幼児	9:00 OPEN		9:00~10:00 キッズスイミングスクール 児童 (3~4コース使用)
	9:30~10:00 マタニティスイミングスクール		10:00~11:00 キッズスイミングスクール 幼児 (2~3コース使用)
10:20~11:00 HOTヨガ 若尾	10:15~11:15 キッズダンススクール 幼児・児童	10:15~ ラジオ体操	10:00~11:00 マタニティスイミングスクール (1コース使用)
11:20~12:00 HIPHOP 霜田	11:30~12:10 CS Live ピラティス	11:15~ 体幹トレ	11:30~12:10 キッズスイミングスクール 6ヶ月~3歳未満
12:20~13:00 アクティブストレッチ 宮辺	12:25~12:55 スモールボールFUN 後藤	12:15~ 下半身トレ	12:30~13:30 キッズスイミングスクール 児童 (3~4コース使用)
13:20~13:50 シェイパンプ 櫻田	13:10~13:50 CS Live Lati Lati	13:15~ お腹シェイプ	13:30~14:30 キッズスイミングスクール 児童 (2~3コース使用)
14:10~14:40 ファイティングエクササイズ 後藤	14:10~14:40 スムース&ヒーリング 櫻田	14:15~ 簡単ストレッチ	15:30~16:30 キッズスイミングスクール 幼児・児童 (2~3コース使用)
15:00~15:40 ステップサーキット 三好	15:00~15:30 CS Live エアサイクルフィットネス/リズムライド	15:15~ 下半身トレ	
16:00~16:40 ZUMBA 梶原	15:45~16:15 CS Live X-CORE FIGHTING	16:15~ お腹シェイプ	
	16:30~19:45 スタジオ開放 [要予約]	17:15~ 上半身トレ	
18:00~18:40 HOTヨガ 鶴岡		18:15~ 筋膜ほぐし	
		19:45 CLOSE	
		20:00 END	

**Sun 日曜日**

HOTスタジオ スタジオSouth	スタジオNorth	OPENスタジオ (ジ ム)	プール
8:00~9:00 キッズ体育スクール 児童			8:00~9:00 キッズスイミングスクール 児童
9:00~10:00 キッズ体育スクール 幼児	9:00 OPEN		9:00~10:00 キッズスイミングスクール 児童 (3~4コース使用)
	9:30~10:00 マタニティスイミングスクール		10:00~11:00 キッズスイミングスクール 幼児 (2~3コース使用)
10:30~11:10 コンビネーションエアロ 岩見	10:30~11:10 スムース&ヒーリング 柳父	10:15~ ラジオ体操	10:00~11:00 マタニティスイミングスクール (1コース使用)
11:30~12:10 ファンクショナルトレーニング 岩見	11:30~12:10 CS Live ヨガ	11:15~ ストレッチ	11:30~12:10 キッズスイミングスクール 児童 (3~4コース使用)
12:30~13:10 ZUMBA@ 岡本	12:30~13:00 スタジオ開放[要予約]	12:15~ お腹シェイプ	12:00~13:00 キッズスイミングスクール 児童 (3~4コース使用)
13:30~14:10 シェイパンプ 大滝	13:30~14:10 フリースタイルダンス 尾崎	14:15~ 上半身トレ	13:00~13:30 パーソナルスイムレッスン <有料>
	14:30~15:10 CS Live フィールピラティス	15:15~ 下半身トレ	
15:30~16:30 キッズ体育スクール 幼児	15:30~16:00 エアサイクルフィットネス/リズムライド 小西	16:15~ 簡単ストレッチ	
16:30~17:30 キッズ体育スクール 児童	16:20~17:00 シェイパンプ 小西		
	17:15~18:15 スタジオ開放 [予約不要]		
	18:15~18:45 スタジオ開放[要予約]		
		18:45 CLOSE	
		19:00 END	

**10月~ START!**

**エアサイクルフィットネス導入!!**

音楽を楽しみながらシンプルな動きでストレス発散できる、インドアバイクプログラムです。気持ちよく汗をかくことができ、短時間で効率的なエネルギー消費が期待できます。

- レッスン参加上のご注意**
- 安全の為レッスン開始後の途中入場はご遠慮ください。スタジオ入室はレッスン10分前を予定しておりますが、レッスン内容により前後することがございます。
  - 運動に適したウェア・シューズをご利用ください。また、タオル・ドリンク等を置いての場所取りはご遠慮ください。
  - ドリンクはフタの付いたペットボトルのみスタジオ内へお持込可能です。
  - 皆様が快適にレッスンにご参加いただけるよう、ご協力の程、よろしくお願いたします。
  - ※都合により、レッスン・担当者・時間に変更になる場合がございますので、予めご了承ください。

●ジムレッスンに限り 入退場自由 レッスン時間 約5分間  
●ジムレッスンは急遽、レッスン内容が変わる事もございます。予めご了承をお願いいたします。

**レッスンの準備・後片付けについて**  
レッスン開始前・終了後10分程は準備や片付けがある為、ご入場いただけない場合がございます。

**セッションとはより深く学びたい方の為のクラスです**  
フィットネス会員の皆様は参加費のみでご利用いただけます。ナイトメンバーの皆様はレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。  
※一般の方は参加費と別に1100円(税込)でレッスン前30分、レッスン後45分までご利用いただけます。また、1650円(税込)で営業時間内すべてご利用いただけます。

## POOL LESSON プールレッスン

<b>脂肪燃焼系</b>	<b>アクアピクス</b> シンプルなお泳ぎで全身を動かす、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。	<b>初級クロール</b> 10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
	<b>アクアダンス</b> 音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。	<b>中級クロール</b> 呼吸の仕方練習し、25mを楽に泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
	<b>アクアアタック</b> プールの中で、ボクシングや空手などの格闘技の動きを行うエクササイズです。スピード感あふれる動きで、総合的に体力を高めます。ストレスも解消!	<b>初級背泳ぎ</b> 10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
	<b>アクアウォーク&amp;ジョグ</b> 水の中を様々な方法で楽しく歩いたり走ったりします。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にお勧めです。	<b>中級背泳ぎ</b> 楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
	<b>アクアサーキット</b> プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力づくりをこれから始めたい方に最適です。	<b>初級平泳ぎ</b> 10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
	<b>アクアウォーク&amp;トレーニング</b> シンプルな有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行い、体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。	<b>中級平泳ぎ</b> 楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
	<b>水泳入門</b> これから水泳を始めた方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習はもちろん、プールの中で体をうまく動かす練習を行います。	<b>初級バタフライ</b> 10m以上泳げるようになることを目的としたクラス。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を身につけます。
	<b>初級水泳</b> クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラス。水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。	<b>中級バタフライ</b> 楽に25m泳げるようになることを目的としたクラス。基本の練習も継続して行い、泳ぎ全体のレベルアップも目指します。
	<b>中級水泳</b> クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを泳ぎ続けることを目的としたクラス。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行います。	<b>スイムトレーニング</b> 泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラス。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。
		<b>フィンスイム</b> 泳ぎなれた方を対象とした、キックの推進力を増すフィンを使ったトレーニングクラスです。

**WEB予約申込システムスタート!**  
裸足マークがついているレッスンは、裸足で行います。  
※記載プログラム・レッスンは変更となる場合がございます。

**WEB予約申込システムスタート!**

**パーソナルトレーニング はじめませんか?**

「専門の資格を持ったトレーナー」が一人ひとりの年齢・体力・状況に合わせて無理のないトレーニングメニューをご提供する「安心・安全」な「マンツーマンサポートプログラム」です。

**機能改善ストレッチ・ペアストレッチ** 30分 **3,650円**~

インストラクターが個別に補助を行うストレッチです。よりリラックスした状態で効果的に筋肉を伸ばすことができます。

24時間いつでもWEB予約可能! 予約状況の確認や 予約のキャンセル・変更もできます!

**パーソナルトレーニング 60分 7,700円**~

「専門の資格を持ったトレーナー」が一人ひとりの年齢・体力・状況に合わせて無理のないトレーニングメニューをご提供する「安心・安全」な「マンツーマンサポートプログラム」です。

**機能改善ストレッチ・ペアストレッチ** 30分 **3,650円**~

インストラクターが個別に補助を行うストレッチです。よりリラックスした状態で効果的に筋肉を伸ばすことができます。

24時間いつでもWEB予約可能! 予約状況の確認や 予約のキャンセル・変更もできます!

**パーソナルスイムレッスン** あらゆるニーズに合わせてインストラクターがマンツーマンで指導します。【30分3,300円(税込)】