

11月3日(土)

11月4日(日)

11月11日(日)

11月18日(日)

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド	定員 スタジオ/マットA65B30 JUMP20 ハンモック12 TRX20 3F/バイク20 サーキット15 TRX12 マット40 HOOP. LEAP SHOCK20 (調整中)	3Fハイフ フィールド	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド
9:00											
10:00	ZUMBA 10:30~11:00 西川 和余	特別レッスン バレエ (有料) 10:00~11:00 福田 佳子	吉田 里紗 コアスリムボール 10:15~10:45	ヨガ 10:00~10:45 江田 哲郎		LEAP HEALING 10:15~11:00 NOB TPD		LesMILLS RPM 10:00~10:30 佐藤 洋平	カキラ 10:00~11:00 一筆 里美		TRXスリム 10:30~10:50 佐藤 洋平
11:00	YOGA~空~ 11:30~12:15 吉田 里紗	JUMP 11:30~12:00 西川 和余	35th企画 HOOP~フープ~ 11:15~11:45 Naito	ピラティス 11:15~12:00 江田 哲郎	サーキット 11:30~11:50 宮元 択実	エアロ LOW 11:15~12:00 佐藤 洋平	~ウェーブリング~ BODYリリース 11:20~11:50 石井 里実		エアロ JACK 11:15~12:00 田中 陽子	JUMPチャレンジ 11:10~11:30 笹原 賢志	ジャイロプラス 11:30~12:10 ロビンソクミ
12:00	Shape コンディショニング 12:45~13:45 杉山 多智子	ルーシーダットン 12:30~13:15 西川 和余	LesMILLS RPM 13:00~13:30 佐藤 洋平	35th企画 山川清志主催 ルーキーエアロ inOAK21 ~キャスト~ 山川清志 池野鷹/増崎敏也 近藤卓也/松本海 (有料)	ジャイロプラス 12:30~13:15 ロビンソクミ	バイクチャレンジ 12:10~12:30 笹原 賢志		LEAP SHOCK 12:00~13:00 NOB TPD	バランスボール 12:30~13:15 和山 浩二	スリムヨガ 13:00~13:30 ロビンソクミ	RPM 13:00~13:30 佐藤 洋平
13:00	ポルドブラ 14:15~14:45 西田 有希	特別レッスン ストリートダンス (有料) 13:30~15:00 富貴 正弘	サーキット 14:00~14:20 森 秀規	スリムヨガ 13:40~14:10 ロビンソクミ	TRXストレッチ 13:50~14:10	バランスボール 14:00~14:30 森本 清美		ジャイロプラス 13:30~14:10 ロビンソクミ	ポップミュージック AERO 13:45~14:30 多田 裕子	YOGA~森~ 14:00~14:30 和山 浩二	HOOP~フープ~ 14:00~14:30 サカトモコ
14:00	ステップKING 15:10~16:10 杉山 多智子	Aroma YOGA~太陽~ 15:20~16:00 西田 有希	HOOP~フープ~ 15:00~15:30 Naito	JUMPチャレンジ 14:30~14:50 整理券20	コアスリムボール 14:30~15:00 森本 清美	やさしいエアロ 15:00~15:45 国分 芳江	ロビンソクミ スリムヨガ 14:40~15:10	バイクチャレンジ 14:30~14:50	猫背なおしの 筋膜リリース? 15:00~15:40 谷神 裕樹	女性限定 ハンモック 15:00~15:30 サカトモコ	HIROサークル (有料)
15:00	整理券50			リズムボディ 15:45~16:30 森本 清美	ファンクショナルシェイプ 15:15~15:45 笹原 賢志	サーキット30 15:20~15:50 宮元 択実	JUMPチャレンジ 15:30~15:50 笹原 賢志		ハンモック 15:40~16:10		
16:00											
17:00											
18:00											

⇒ 暗がりレッスン/暗めの照明で行うクラス

ZUMBA レベル 2~3	10:30~11:00	A スタジオ	様々なダンス系ステップをフィットネスの動きと組み合わせるクラス	ピラティス レベル 2~3	11:15~12:00	B スタジオ	体幹深部の筋肉を意識し、姿勢・歪み・機能改善を目的とするクラス	LEAP HEALING レベル1~2	10:15~11:00	A スタジオ	バランストレーニングやヨガの動作、ストレッチでカラダを調整しながらリフレッシュするクラス	カキラ レベル 1~2	10:00~11:00	A スタジオ	関節や肋骨・骨盤を動かし、血行不良・関節痛など、身体の機能改善を目的とするクラス
YOGA~空~ Aroma レベル 1~2	11:30~12:15	A スタジオ	スッキリ系。空や海をイメージした大きく可動域を広げるポーズを中心に、血行をよくしカラダとココロをスッキリさせるクラス	ジャイロプラス レベル 1~2	12:30~13:15	B スタジオ	筋肉をほぐし、歪んだ体を整えるやさしいストレッチと体幹を強化するクラス (ストレッチボールや小さいボールなど使用)	BODYリリース ~ウェーブリング~ レベル 1	11:20~11:50	B スタジオ	ウェーブリングを使いカラダをほぐす、伸ばす、引き締め、筋肉を開放し可動域を広げ運動機能を高めていくクラス	TRXスリム ~ファンクショナル~ レベル1~2	10:30~10:50	Aスタジオ	美脚・美尻・美腕に効果的なTRXエクササイズとストレッチ、又バンドでパーツに集中的に働きかけるクラス
JUMP レベル 2~3	11:30~12:00	B スタジオ	音楽に合わせて、トランポリンを楽しみながら気軽に体力UPを目指すクラス	TRXストレッチ ~ファンクショナル~ レベル1~2	13:50~14:10	3Fフィールド	天井から吊るしたロープで自体重を使い、ストレッチを行うクラス	LEAP SHOCK レベル 2~3	12:00~13:00	3Fフィールド	サンドバックにパンチやキックで、ストレスを発散するクラス	ポップミュージック AERO レベル2	13:45~14:30	A スタジオ	お馴染みの曲に合わせて、気軽にエアロピクスを楽しむクラス
ポルドブラ レベル 1~2	14:15~14:45	A スタジオ	気軽なできるバレエ系のしなやかなダンスエクササイズ	ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	15:15~16:00	B スタジオ	機能的体幹中心のトレーニング。運動をより効果的に行う為の準備運動としてもおすすめです!	ラテンエアロ レベル 2~3	12:30~13:30	A スタジオ	ラテンの気分で楽しく踊りましょう♪	YOGA~森~ Aroma レベル 1~2	14:00~14:30	B スタジオ	リラックス系ヨガ。呼吸を大切に、木や動物など森をイメージしたポーズを中心に行うクラス
YOGA~太陽~ Aroma レベル 2~3	15:30~16:10	B スタジオ	スリム系ヨガ。太陽礼拝から力強いイメージやねじりのポーズを中心に連続的に行い、脂肪燃焼にも効果的なクラス	LesMILLS RPM レベル 3~4	16:15~15:45	3Fフィールド	つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 身体を鍛え高い脂肪燃焼効果期待!	Field OPEN企画 猫背なおしの 筋膜リリース	15:00~15:40	3Fフィールド	猫背なおしに効果的な、ポーズをゆっくり行うクラス。谷神裕樹/米国Rolfinstitute認定 Rolfer (杉山機能改善教室補佐)	ハンモック レベル 1~2	15:00~/15:40~	A スタジオ	天井から吊るしたハンモックを使ったストレッチとスリムUPするクラス。 ※高血圧、耳目異常、心臓など持病のある方はご遠慮下さい。袖のある清潔なウェアでご参加下さい。

11/11より変更

11月23日(金)祝日

7:00	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fハイフ フィールド
8:00			
9:00			
10:00			
11:00	エアロ QUEEN 10:45~11:30 佐藤 洋平	JUMPチャレンジ 11:00~11:20 MADOKA	TRXストレッチ 10:30~10:50 山本 貴子
12:00	YOGA~空~ 12:00~12:45 宮川 理恵子	ZUMBA 11:40~12:20 片岡 暁音	
13:00		ピラティス 13:00~13:30 片岡 暁音	サカ トモコ
14:00	ステップ初級 13:20~14:00 田中 陽子	整理券20	HOOP~フープ~ 13:40~14:20 ↓上村 英司
15:00	ボディメイクS 14:30~15:00 田中 陽子	JUMPチャレンジ 14:30~14:50 MADOKA	RPM 14:30~15:00 LesMILLS
16:00	ハンモック 15:30~16:10 サカ トモコ 女性限定		~姿勢美人~ BODYリリース 15:15~15:45 榎村 征美
17:00			
18:00			

ご案内
 ●会員様をご紹介いただくと素敵な特典がございます！
 ●駐輪場の整列駐輪にご協力をお願いいたします。又、ご利用時以外やステッカーのない駐輪は、駐輪代3000円いただきます。
 ※一回限り駐輪の場合は必ずチェックイン時108円(原付バイク162円)お支払い下さい。
 ●スタジオレッスン待ちの整列は(前のレッスン開始後からお並びいただけます)、所定場所に不在の場合は無効、又荷物の放置は回収させていただく場合がございます。
 館内での紛失物に関して当クラブは、責任は負いません。
 皆様が快適にご利用いただけるようルール・マナーのご協力をお願いします。

ボルダリング




11月の日曜・祝日スケジュール 調整中

10月の日曜日 ※フロントにてお申込下さい

- 10:15~10:45 スタート
- 11:00~11:30 スタート
- 13:30~14:15 初級(有料)

11/25岩橋悠太主催エアロイベント開催!!

※詳細は岩橋悠太まで。又はサイトにて。

-  → どなたでもお気軽に参加していただけるクラスです。運動量・難易度共にやさしいレッスンです。
-  → 初級クラスです。運動量が少し上がります。
-  → シューズ不要です。

※バイクレッスンを初めて受講される方は開始15分前にはお越し下さい。

- 都合によりスケジュールや担当者は変更になる場合がございます。
- 有料プログラム、特別レッスンは、館内掲示または設置用紙をご覧ください。
- 安全上の理由により、レッスンの途中入室・退出はご遠慮下さい。
- 定員制限を設けているレッスンにつきましては、受講できない場合がございます。予めご了承下さい。
- 整理券はフロントにて配布します。(JUMPは開始30分前~)
- LEAP SHOCKを受講の際は、軍手をご持参下さい。

休館日(毎月5日・15日・25日・お盆・年末年始)※ 工事等により2018.8~10変更有
 営業時間(平日7:00~23:00・土曜7:00~21:00・日祝7:00~18:00)

スケジュール担当 梅原・笹原



TEL/075 (255) 1361