

5月 1日(水) 祝日

5月 2日(木) 祝日

5月 3日(金) 祝日

5月 4日(土) 祝日

9	Aスタジオ 女性限定(1本目)	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	
10	ハンモック YOGA 10:00~10:40 ↑↓いずれか受講	石黒機能改善 スクール (有料) 10:00~11:00	サーキット30 10:00~10:30	エアロLOW 10:30~11:15 RISA	朝ヨガ 10:00~11:00 野崎 雅代	TRXストレッチ 10:30~10:50	カキラ 10:00~10:45 一筆 里美	クラシックバレエ 10:30~11:30 吉本 渚	エアロQUEEN 10:15~11:00 今堀 加奈子	LesMILLS RPM 10:30~11:00
11	ハンモック YOGA 11:00~11:40 得能 康代	JUMPチャレンジ 11:20~11:40 西川 和余	TRXストレッチシェイプ 11:00~11:20	骨盤ヨガ 11:40~12:25 RISA	健幸たいそう (有料スクール) 11:15~12:15 角田 武利	LesMILLS RPM 11:15~11:45 佐藤 洋平	YOGA~太陽~ 11:00~11:40 一筆 里美	1Fジムサーキット 10:45~11:15	Bigエアマット 11:30~11:50 石井 里実	YOGA~空~ 10:45~11:45 RISA
12	ステップQUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	ルーシーダットン 12:00~12:45 西川 和余	ボルダリング タイムアタック ①11:00~11:30 ②15:30~16:00	Shape コンディショニング 12:40~13:40 杉山 多智子	JUMPチャレンジ 12:30~12:50 ~ウェープリング~	BODYリリース 13:15~13:45 石井 里実	エアロQUEEN 12:00~12:45 田中 陽子	Aroma YOGA~森~ 12:15~13:00 宮川 理恵子	ポップミュージック AERO 11:15~12:00 今堀 加奈子	ファンクショナルシェイプ 12:15~12:45 RISA
13	ZUMBA 13:00~13:40 西川 和余	ボディメイクストレッチ 13:05~13:35 田中 陽子	LesMILLS RPM 13:30~14:00 佐藤 洋平	ステップ初中級 14:00~14:45 今堀 加奈子	かんたんJAZZ 14:00~14:30 井上 明香(裸足可)	TRXストレッチシェイプ 14:00~14:20	かんたんステップ 13:15~13:45 田中 陽子	特別企画 ビューティー ウォーキング (有料) 13:30~14:45 松村 明日香	Fieldボディメイク 13:30~13:50	エアロ特別 (有料) 13:30~14:30 杉山&今野
14	バランスボール 14:00~14:45 多田 裕子	コアスリムボール 14:30~15:15 富貴 正弘	ボルドブラ 15:00~15:30 今堀 加奈子	STYLEピラティス 15:00~15:45 井上 明香	占部 慎也	バイクチャレンジ 14:30~14:50	ラテンエアロ 14:00~14:45 森本 清美	松村 明日香	バイクチャレンジ 14:00~14:20 KEN	JUMPチャレンジ 13:15~13:35 MADOKA
15	はじめのエアロ 15:00~15:30 多田 裕子	ヨガ 15:40~16:40 野崎 雅代	LesMILLS RPM 16:00~16:30 JOY	GWエアロQUEEN 15:45~16:35 早川 大補	Bigエアマット 16:00~16:20 森 秀規	占部 慎也	バランスボール ~アクティブ~ 15:15~16:00 森本 清美	姿勢美人 BODYリリース 16:05~16:35 松村 明日香	Fieldボディメイク 13:30~13:50	JUMPチャレンジ 14:00~14:20 MADOKA
16	GW企画 クラブDANCE 15:45~16:45 富貴 正弘	ヨガ 15:40~16:40 野崎 雅代	LesMILLS RPM 16:00~16:30 JOY	GWエアロQUEEN 15:45~16:35 早川 大補	Bigエアマット 16:00~16:20 森 秀規	占部 慎也	バランスボール ~アクティブ~ 15:15~16:00 森本 清美	姿勢美人 BODYリリース 16:05~16:35 松村 明日香	バイクチャレンジ 14:00~14:20 KEN	エアロ特別 (有料) 13:30~14:30 杉山&今野
17										
18										
19										

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。運動量が少し上がります。

シューズ不要です。

ハンモックYOGA レベル 1~2	10:00~/11:00~ 天井から吊るしたハンモックを使ったヨガ 高血圧・眼耳腰異常・他特病のある方はご参加 いただけません。整理券はフロントで配布	A スタジオ	JUMPチャレンジ レベル 2~3	12:30~12:50 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	Bスタジオ	カキラ レベル 1~2	10:00~10:45 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	Aスタジオ	LesMILLS RPM レベル 3~4	10:30~/14:45~ つつい身体を動かしたくなる音楽に合わせ て、リズミ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!	3Fフィールド
TRXストレッチ シェイプ レベル1~2	11:00~11:20 吊るしたロープで自体重を使ったストレッチ と美脚・美尻・美腕を意識したパーツエ クササイズクラス	3Fフィールド	BODYリリース ~ウェープリング~ レベル 1	13:15~13:45 ウェープ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	Bスタジオ	YOGA~太陽~ レベル 2~3	11:00~11:40 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	Aスタジオ	YOGA~空~ レベル 1~2	10:45~11:45 スッキリ系ヨガ。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	Bスタジオ
ルーシーダットン レベル 1~2	12:00~12:45 仙人が修行の時に自己体調を整える ために行った健康法(タイ式ヨガ)	Bスタジオ	ボルドブラ レベル 1~2	15:00~15:30 気軽にできるバレエ系のしなやかなダン スエクササイズ	Aスタジオ	YOGA~森~ レベル 1~2	12:15~13:00 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	Bスタジオ	ポップミュージック AERO レベル 2	11:15~12:00 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	Aスタジオ
ボディメイク ストレッチ レベル1~2	13:05~13:35 ヨガ・ピラティスなどの動作を入れなが ら、柔軟性UPとボディラインを整える クラス	Bスタジオ	STYLE ピラティス レベル 2~3	15:00~15:45 ソフトジムやセラバンドなどツールを使用し、カ ラダへの負担を軽減、体幹を意識しながら他の筋 力やバランス感覚も養うクラス	A スタジオ	ラテンエアロ レベル 2~3	14:00~14:45 ラテンの気分で楽しく踊りましょう♪	Aスタジオ	Fieldボディメイク レベル1~2	13:30~13:50 美姿勢を目的に関節可動域の広がり、体 幹や重心移動を意識し、カラダを動かす クラス	3Fフィールド
GW企画 クラブDANCE レベル 2~3	15:45~16:45 クラブミュージックに合わせてヒップ ホップ系のダンスを楽しみ、新時代をス タートしましょう♪	Aスタジオ	Bigエアマット レベル 1~2	16:00~16:20 大きいマットを使って行う体幹強化や、 バランス感覚を養うエクササイズクラス	3Fフィールド	ラテンシェイプ レベル1~2	15:15~15:45 ウエストを中心に動かすダンスで楽しく シェイプアップするクラス	Bスタジオ	スーパー サーキット レベル 2~3	15:45~16:25 10分のウォーミングアップ後、フィー ルドのマシンを使用し全身運動を行うサー キットトレーニング	3Fフィールド

5月6日(月)祝日

5月12日(日)

5月19日(日)

5月26日(日)

7	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク	Aスタジオ	Bスタジオ	3Fフィールド バイク
9	日曜ボルダリング (3Fフィールド 30分レッスン) ⇒11:00~初級/14:00~初中級/16:15~初級											
10	猫背なおしの 筋膜リリース 10:15~11:00 谷神 裕樹	健幸たいそう (有料) 10:00~11:00 田畑 智奈美	ボルダリング 10:15~10:45初級 13:15~13:45 初中級 15:30~16:00初級	ルーシーダットン 10:00~11:00 西川 和余	~極暗光線~	Bigエアマット 10:30~10:50 石井 里実	オリジナル ステップ (中級) 10:00~11:00 辻 千枝		1Fジムサーキット 10:30~11:00	エアロLOW 10:15~11:00 佐藤 洋平	ヨガ 10:00~11:00 江田 哲郎	OAK 21 wellness club SINCE 1980
11			スーパーサーキット 10:30~11:10 宮元 択実									LesMILLS
12	エアロLOW 11:15~12:00 多田 裕子	ピラティス 11:30~12:15 田畑 智奈美	Bigエアマット 11:45~12:05 森 秀規	ZUMBA 11:30~12:10 西川 和余	ゆるしっかり シェイプマール 11:15~12:00 KEN		シェイプマール 11:20~11:50 辻 千枝	コアスリムボール 11:15~12:00 森本 清美		ファンクショナルシェイプ 11:15~11:45 佐藤 洋平	ピラティス 11:30~12:15 江田 哲郎	RPM 11:00~11:30 JOY
13	リズムボディ 12:30~13:15 森本 清美	スリムストレッチ 12:30~13:00 多田 裕子	ZUMBA 12:20~13:00 片岡 暁音	カキラ 12:30~13:30 一筆 里美	リズムボディ 12:30~13:00 多田 裕子		ヨガ 12:30~13:30 宮川 理恵子	ダンス特別 (有料) 12:15~13:30 森本 清美	バイクチャレンジ 12:15~12:35 KEN	ステップ特別 (有料) 12:00~13:00 岸田&松本	ジャイロプラス 12:45~13:30 ロビンソン クミ	
14	コアスリムボール 13:30~14:00 多田 裕子	ヨガ特別 (有料) 13:30~14:45 赤澤 郁子	フィールドJUMP 13:15~13:35 KEN	ボディシェイプ 14:00~14:30 田中 陽子	ファンクショナルシェイプ 13:15~13:45 多田 裕子	LesMILLS	ステップ初級 13:45~14:30 今堀 加奈子	YOGA太陽 14:00~14:40 和山 浩二	エアロ特別 (有料) 13:20~14:20 岸田&松本	スリムヨガ 13:45~14:15	サーキット 13:30~13:50	Bigエアマット 14:15~14:35
15	Shape コンディショニング 14:15~15:15 森本 清美	~ウェーブリング~	バイクチャレンジ 15:00~15:20 KEN	ボディセラピー 14:45~15:30 国分 芳江	YOGA~空~ 14:00~14:45 一筆 里美	Aroma	エアロQUEEN 14:45~15:30 今堀 加奈子	~姿勢美人~ BODYリリース 15:00~15:30 和山 浩二	ポップミュージック AERO 14:45~15:30	JUMPチャレンジ 14:45~15:05 RISA		森 秀規
16	女性限定 ハンモック 16:00~16:40 chie	BODYリリース 15:10~15:50 榎村 征美	TRXストレッチシェイプ 16:00~16:20	エアロLOW 15:45~16:30 田中 陽子	HIROサークル (有料)	LesMILLS	サーキット 15:00~15:20	ZUMBA 15:50~16:30 国分 芳江	サーキット 15:45~16:05	骨盤ヨガ 15:45~16:30 RISA	JUMPチャレンジ 15:45~16:05 MADOKA	LesMILLS
17							TRXストレッチ 15:40~16:00					RPM 16:15~16:45
18							RPM 16:15~16:45					渡邊 峻介
19												

猫背なおしの 筋膜リリース レベル 1	10:15~11:00 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Rolf	Aスタジオ	ゆるしっかり シェイプマール レベル 2	11:15~12:00 格闘技のコンビネーションや筋力運動を楽しむクラス ゆっくりやさしく動作を説明♪自信のない方も安心です!	Bスタジオ	コアスリムボール レベル1~2	11:15~12:00 ソフトジムボール (小さいボール) を使って体幹を中心に動かし引き締めていくクラス	Bスタジオ	ファンクショナル シェイプ レベル 1~2	11:15~11:45 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!	Aスタジオ
ピラティス レベル 2~3	11:30~12:15 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	Bスタジオ	ZUMBA レベル 2~3	11:30~12:10 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	Aスタジオ	バイクチャレンジ レベル 2~3	12:15~12:35 お馴染みの曲を使った、オリジナル編集音楽に合わせて、リズムカルにバイクを漕ぐクラス 短時間で達成感と脂肪燃焼効果期待大!	3Fフィールド	LesMILLS RPM レベル 3~4	11:00~/16:15~ 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!	3Fフィールド
スリムストレッチ レベル1~2	12:30~13:00 脂肪の蓄積しやすい所に効果的な動的ストレッチを行うクラス	Bスタジオ	リズムボディ レベル 1~2	12:30~13:00 ノリ良くアップテンポな曲に合わせてリズムの取り方やダンスを楽しむクラス	Bスタジオ	ステップ初級 レベル 1~2	13:45~14:30 ステップ台を使ったエクササイズで美脚、美尻、足腰強化を目指すクラス	Aスタジオ	ジャイロプラス レベル 1~2	12:45~13:30 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)	Bスタジオ
フィールドJUMP レベル 2~3	13:15~13:35 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	3Fフィールド	ボディシェイプ レベル 1~3	14:00~14:30 エアロピクス系エクササイズで有酸素運動、ダンベルなどを使い筋力や柔軟性をアップする為のクラス	Aスタジオ	BODYリリース ~姿勢美人~ レベル 1	15:00~15:30 円柱ポールを使いカラダのバランスを整え、筋膜への刺激により筋肉を開放し、運動機能を高めるクラス	Bスタジオ	スリムヨガ レベル 2~3	13:45~14:15 ヨガの立位のポーズや、脂肪燃焼に効果的な動作を中心に行うクラス	Bスタジオ
ハンモック レベル 1~2	16:00~16:40 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着用。	Aスタジオ	ボディセラピー レベル 1	14:45~15:30 足ツボ刺激や骨盤矯正など、身体の調子を整えるクラス	Aスタジオ	サーキット レベル 2~3	15:45~16:05 フィールドのマシンやツールを使用し全身運動を行うサーキットトレーニング	3Fフィールド	Bigエアマット レベル 1~2	14:15~14:35 大きいマットを使って行う体幹強化や、バランス感覚を養うエクササイズクラス	3Fフィールド