



	月		火		水		木		金		土		日		
	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	1st	2nd	
10:00															10:00
10:30															10:30
10:45															10:45
11:00															11:00
11:15															11:15
11:30															11:30
11:45															11:45
12:00															12:00
12:15															12:15
12:30															12:30
12:45															12:45
13:00															13:00
13:15															13:15
13:30															13:30
13:45															13:45
14:00															14:00
14:15															14:15
14:30															14:30
14:45															14:45
15:00															15:00
15:15															15:15
15:30															15:30
15:45															15:45
16:00															16:00
16:15															16:15
16:30															16:30
16:45															16:45
17:00															17:00
17:15															17:15
17:30															17:30
17:45															17:45
18:00															18:00
18:15															18:15
18:30															18:30
18:45															18:45
19:00															19:00
19:15															19:15
19:30															19:30
19:45															19:45
20:00															20:00
20:15															20:15
20:30															20:30
20:45															20:45
21:00															21:00
21:15															21:15
21:30															21:30
21:45															21:45

☆レッスン開始 10分以降のご参加はご遠慮ください。
 ☆クラスの変更・インストラクターの代行情報は館内の示板にてご案内いたします。
 ☆定員制レッスンはレッスン開始60分前よりフロントにて整理券を配布いたします。
 ☆有料クラスは事前にフロントにて精算が必要です。



GROUP EXERCISE PROFILE



クラス名	定員	クラス内容
脂肪燃焼系		
ZUMBA	—	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。心肺機能の向上と脂肪燃焼に効果絶大です。
ビギナーエアロ	—	エアロビクスの基本的な動作を行っていくエクササイズです。初心者の方にもおすすめです!
ラテンエアロ	—	ラテン音楽とラテンダンスを融合したエアロビクスです。エアロビクスの動きに加えて曲線的でセクシーな動きが脂肪燃焼効果をさらに引き上げてくれます!
ファットバーン45	—	有酸素運動と、体幹トレーニングを組み合わせ腹部、背部、臀部をトレーニングし全身をシェイプアップするプログラムです。
Strong by ZUMBA	—	音楽と効果音が織り成す新感覚のインターバルトレーニングです。他のグループエクササイズとは異なり、音に合わせて強度変換をしていく特徴があり、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
ステップ系		
ビギナーステップ	—	ステップ台を利用して脂肪燃焼に効果的なエクササイズを行います。膝や腰に易しく、シェイプアップができます。
ダンス系		
リズムトレーニング	—	ストリートダンスのあらゆるジャンルのベースにある基本のリズム・ステップをゆっくりとすすめていくクラスです。
HIPHOP	—	HIPHOPに必要なストレッチから行い、カッコいい曲に合わせてリズム取りから振り付けまで楽しむクラスです。
HIPHOPJAZZ	—	HIPHOPの要素を取り入れたJAZZダンスのクラスです。
HOUSE	—	HOUSEは細かい足のステップやリズムが速いことが特徴です。ストリートダンスの代表的なクラスです。
ジャズダンス	—	ジャズの基本動作を習得するクラスです。曲に合わせて振り付けも行います。これから始めるという方にもお勧めのクラスです。
リトモス	—	様々なジャンルの音楽に合わせ、楽しくダイナミックな振り付けを丁寧にご指導します。全身のシェイプアップにも効果的!初めての方でも大歓迎!
バレエ入門	—	バーを使ってインナーマッスルを鍛え、バレエの動作で美しくしなやかな身体のラインを作りましょう!
コンディショニング・リラクゼーション		
ヨガ	—	呼吸法とポーズを組み合わせることで心身のバランスを整え、ナチュラルな美しさを引き出します。シェイプアップはもちろん、リラックスしたいときにもオススメです。
ピラティス	—	本来のあるべき骨格の状態にカラダをリセットすることで、心身ともに強くなり美しくなっていくことを実感します。
骨盤背骨フォーカス	—	骨盤と背骨の運動性にフォーカスすることで全身を効率良く動かせる身体作りを目指します。コアを鍛えたり左右のバランスを整えたい方にもおすすめです。
フロアーストレッチ : KITAHARA IR	—	リラックスしながら、全身を緩めていきます。胴体の前後、左右、捻り、股関節を柔らかくします。同時に体幹部にアプローチし、ボディーを作りあげていきます。
骨盤スリム	—	身体の歪み改善に効果的なエクササイズを行い全身のバランスを整えるプログラムです。
骨盤ストレッチ&ボールセラピー	—	
骨盤セルフストレッチ	—	骨盤を正しい位置に戻すことで体の歪みを改善しボディラインを美しく整え更に高いリラクゼーション効果も期待できます。
骨盤ストレッチ	—	
ラディカルフィットネスプログラム		
ラディカルパワー	—	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。基礎代謝向上、筋力アップ、シェイプアップに抜群です。強度は自由に決められます。
パワーカーディオ	—	専用バーベルを使用したトータル筋コンディショニング。エアロビクスやステップなどの有酸素運動を組合せたサーキットトレーニングも行います。
UBOUND	24	直径1mのトランポリンを使用します。誰でもすぐ動けるシンプルな有酸素プログラムです。ミュージックとトランポリンの躍動を楽しみましょう。
FIGHT DO	—	アルゼンチンで生まれた格闘技プログラムです。あらゆる格闘技の動作を音楽に合わせて行う、シンプルかつダイナミックな有酸素プログラムです。
KIMAX	12	ボクシング、ムエタイ、キックなどのあらゆる格闘技の要素を倒立式のサンドバッグに直接打撃をするダイナミックなエクササイズプログラムです。
メガダンス	—	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
オキシジェノ	—	ピラティス・ヨガ・ダイナミックストレッチ・太極拳などの要素を取り入れた機能改善プログラムです。ねじりや回旋運動を中心に柔軟性やバランス感覚を高め身体の機能性を高めています。
格闘技系		
はじめてボクシングエクササイズ	—	シェイプアップに効果抜群のボクシングでエクササイズ!! ストレス発散にも効果的。初めての方におススメなレッスンです。
協栄シェイプボクシング	—	バランス・代謝アップ、全身のシェイプアップはもちろん、筋力・持久力・柔軟性のアップやストレス解消にも効果的です!
有料クラス		
ソプラティコボクシングアカデミー (前田)	—	キックボクシングスクールです。基本からしっかり行っていくので初心者の方や女性の方でも安心してご参加頂けます。【会員】1,200円 【ビジター】1,800円
ソプラティコボクシングアカデミー (小林)	—	ボクシングスクールです。基本からしっかり行っていくので初心者の方や女性の方でも安心してご参加頂けます。【会員】1,200円 【ビジター】1,800円



★定員制のクラスに関しましては、クラス開始の60分前にフロントにて整理券を配布いたします。
★レッスン開始10分以降のレッスンへの参加はご遠慮願います。
★プログラム内容は予告なしに変更になる場合がございます。予めご了承ください。