

※レッスン内容、担当者の変更がある場合がございますので、予めご了承ください。

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			土曜日			日曜日			
	STUDIO	12.5mプール	20mプール	STUDIO	12.5mプール	20mプール	STUDIO	12.5mプール	20mプール	STUDIO	12.5mプール	20mプール	STUDIO	12.5mプール	20mプール	STUDIO	12.5mプール	20mプール	
10:00																			
10:30																			
11:00	10:30~11:15 ベーシック ステップ 伊藤那未	10:30~11:15 アクアビクス 平沼		10:30~11:15 ピラティス 藤川和美	10:30~11:15 アクアビクス 平沼		10:30~11:15 アクティブヨガ SAWAKO	10:30~11:15 アクアビクス ティナ		10:30~11:15 フィットネスHULA 三船智美		10:30~11:15 ローインバウト エアロ 伊藤那未	10:10~10:40 キッズ プライベート レッスン		10:30~11:15 BODYATTACK 星野好美				
11:30																			
12:00	11:30~12:15 ピラティス 伊藤那未	11:30~11:50 はじめて泳法 木村和子		11:30~12:15 バレエ& ストレッチ 香翔なおと	11:25~11:55 アクアダイエット		11:30~12:15 月替りレッスン 藤川和美	11:30~12:00 NOC 木村和子	8月:平泳ぎ 9月:平泳ぎ	11:30~12:15 ナチュラル 美ボディ 三船智美	11:30~12:00 アクアトレーニング 鈴木貴雄	11:40~12:25 BODYPUMP 長沢和好	11:00~11:45 アクアビクス 大平裕子		11:40~12:25 ラテンエアロ Meg	12:00~12:30 はじめて泳法 平井努			
12:30																			
13:00	12:30~13:00 NAS動ストレッチ Yu-ki		12:00~12:30 はじめてマスターズ 木村和子	12:40~13:20 マスターズ 木村和子	12:30~13:00 はじめて泳法 小島博子		12:35~13:20 ファット バーナー 藤川和美	12:05~12:35 パーソナル 木村和子		12:30~13:00 やさしいエアロ Yu-ki	12:10~12:40 すいすい4泳法 田邊幸大	12:45~13:30 スタイルアップ ヨガ YUME	12:20~12:50 はじめて泳法 KANANA		12:50~13:35 ベーシック ステップ 内田由紀	12:40~13:40 成人スイム スクール 井嶋樹代			
13:30																			
13:30	13:15~14:00 やさしいヨガ SAWAKO			13:50~14:35 ストレッチ 遠藤奈美子	13:05~13:35 パーソナル 小島博子		13:45~14:30 ZUMBA HIKARI	13:15~13:45 NAS動ストレッチ Yu-ki		13:20~14:05 ミットシェイプ 三船智美	12:50~13:50 マスターズ 平井努	14:00~14:45 キックシェイプ 長谷川京子	14:00~14:45 アクアビクス 田中栄子		14:00~14:45 BODY BALANCE KANANA	14:00~14:30 はじめて泳法 脇山海			
14:00																			
14:30	14:20~15:05 ローインバウト エアロ 小池優子	14:00~14:20 スプラッシュ! ヌードル KANANA		14:30~15:00 はじめて泳法 平井努	14:30~15:00 はじめて泳法 平井努		14:55~15:40 ピラティス 伊東玲子	14:30~15:00 チャレンジ泳法 平井努		14:00~14:45 ベリーダンス yucco	14:10~15:10 成人スイム スクール 小島博子	15:10~15:55 ヨガ& ストレッチ 香翔なおと		15:10~15:55 BODY COMBAT HAMAYAN	15:00~15:45 はじめて マスターズ 矢野高峰				
15:00																			
15:30	15:20~16:05 BODY COMBAT HAMAYAN	8月:クロール 9月:クロール		15:30~16:15 HIPHOP 藤川和美	8月:バタフライ 9月:バタフライ		16:05~16:50 フラダンス mari	8月:背泳ぎ 9月:背泳ぎ		15:10~15:55 ファイティング フィットネス 浜崎恵子		16:15~17:00 ラテンエアロ Meg	16:00~16:30 チャレンジ泳法 平井努		16:20~17:05 ピラティス 伊東玲子				
16:00																			
16:30																			
17:00	17:00~17:30 ボディ コンディショニング 高橋優			15:50~18:20 キッズ プライベート レッスン			16:00~17:00 NOC 鏡味卓也	17:45~18:30 BODYPUMP 星野好美	16:00~17:00 NOC 鏡味卓也	15:50~18:20 キッズ プライベート レッスン		17:15~18:00 BODY COMBAT KANANA	8月:平泳ぎ 9月:平泳ぎ		17:15~17:45 週替わり4泳法 矢野高峰	17:30~18:15 ファイティング フィットネス 浜崎恵子	17:15~17:45 週替わり4泳法 矢野高峰		
17:30																			
18:00	17:50~18:35 ZUMBA 高橋優			18:15~19:00 やさしいヨガ 山崎礼子			18:45~19:30 アクアビクス Nissy	18:55~19:40 やさしいヨガ そら		18:25~19:10 エアロビクス (中級) 平野慶真	19:00~19:45 アクアビクス 岸本悠乃	18:15~19:00 リフレッシュヨガ nakano		18:00~19:00 NOC 4泳法 レベルアップ 平井努	18:30~20:20 キッズ プライベート レッスン	18:45~19:45 ピラティス スクール 伊東玲子	18:00~18:20 スプラッシュ! ヌードル KANANA	18:30~20:20 キッズ プライベート レッスン	
18:30																			
19:00	19:00~19:45 リラックスヨガ 高橋優			19:15~20:00 レギュラー ステップ 内田由紀			19:55~20:40 エアロビクス (中級) 遠藤奈美子	19:55~20:40 エアロビクス (中級) 遠藤奈美子		19:30~ ボール	20:00~20:20 体幹トレーニング								
19:30																			
20:00	20:15~21:00 BODYPUMP KANANA			20:25~21:10 BODYATTACK 新井友佳			20:50~21:35 骨盤調整 遠藤奈美子	20:50~21:35 骨盤調整 遠藤奈美子		20:00~ ストレッチ	20:30~20:50 はじめて泳法	20:55~21:25 パーソナルスイム	19:45~ おなか	8月:クロール 9月:クロール					
20:30																			
21:00																			
21:30																			
22:00																			
22:30																			

《レッスン表内のマーク・色について》

- 緑: ヨガ&コンディショニング
- 黄: ダンス&カルチャー
- 橙: ボディメイク
- 紫: カーディオ&脂肪燃焼
- 青: スイム&アクア
- ¥: 有料プログラム
- 白: ショートレッスン(※途中での入退室可)

レッスンご予約はこちらから

まずは
LINE 公式アカウントを
「友だち追加」してください



こちらのマークが付いているレッスンは
担当・内容が変更になったレッスンです。

こちらのマークのレッスンは初めてのの方に
安心して受けて頂けるクラスです。

-STUDIO & POOL-

ヨガ & コンディショニング -Yoga&Conditioning-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容
リラックスヨガ	45	★	-	ゆっくりポーズを取ることで身体のバランスを整えながら心と身体をリラックスするクラスです。
リフレッシュヨガ	45	★	-	体の疲れや緊張をヨガの動きでほぐし、ストレスの低減を促すクラスです。心地良く体を動かすことで、心身をリフレッシュしましょう。
やさしいヨガ	45	★	-	ヨガの呼吸法で心を落ち着かせ、基本的なヨガのポーズを行うクラスです。筋力や身体バランスを向上を目的にしています。
アクティブヨガ	45	★★	-	身体強化、集中力を高める事を目的としており、シェイプアップやボディメイクを目指します。
ストレッチ	45	★	-	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操、整理体操におすすめです。
バレエ & ストレッチ	45	★★	-	身体をしなやかに動かしながら体幹を鍛えていくクラスです。
ヨガ & ストレッチ	45	★★	-	身体をしっかり伸ばし血流をよくしながらリラックスして行えるクラスです。
骨盤調整	45	★	-	身体の要とも言われる骨盤を中心に、背骨や股関節などを調整し全身のバランスを整えるクラスです。
BODYBALANCE	30 45	★	-	ヨガ・ピラティス・太極拳の3つを融合した新しいクラスです。音楽に合わせて様々な動きを行います。
NAS動ストレッチ	30	★	-	動き続けるストレッチとヨガを融合したプログラムで、筋力の緊張による張りやコリ、痛みなどの違和感を解消することでスムーズに動ける身体の基盤を作ります。
スタイルアップヨガ	45	★	-	あらゆる身体の部位にフォーカスさせたポーズを中心に行います。姿勢改善・骨盤調整・腸の活性化等、お身体に悩みのある方にオススメです。

ダンス & カルチャー -Dance&Culture-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容
ZUMBA	45	★	○	世界中の音楽を使用して楽しく動くダンスフィットネスのクラスです。
フィットネスHULA	45	★	-	ストレッチで体をほぐし、ハワイアンや日本語の曲に合わせてフンをゆったりと踊るクラスです。
ベリーダンス	45	★	-	ベリーダンス特有の動きを取り入れながら、楽しく踊るクラスです。
フラダンス	45	★★	-	ハワイアンミュージックにのせて、ゆっくり踊るクラスです。
HIPHOP	45	★★	○	ファンキーなリズムとアクセントを加えたダンスの振付を楽しむクラスです。

ボディメイク -Body make-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容
ピラティス	45	★★★	-	体幹を安定させゆっくりとした動きで身体全体を使います。姿勢の改善やスタイルの維持に効果が期待できます。
ボディ コンディショニング	45	★	-	体幹トレーニングとストレッチを行うクラスです。
ナチュラル 美ボディ	45	★	-	関節を動かす体操で身体を整え、美しい姿勢と機能的な歩き方、自重を使った筋トレを行います。

ショートレッスン -Short Lesson-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容
ストレッチ	15	★	-	ゆったりと筋肉を伸ばします。準備体操、整理体操におすすめです。
おなか	15	★	-	短時間で効果的におなかまわりを鍛えるレッスンです。
ボール	15	★	-	ボールの上で背中まわりをほぐすことでリラックスできるレッスンです。

カーディオ & 脂肪燃焼(有酸素運動) -Cardio&Fatburn-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容
キックシェイプ	45	★★	○	音楽に合わせるスタイルのキック&パンチエクササイズ。基礎代謝量を上げながらウエイトダウン！を目指すクラスです。
ファイティング フィットネス	45	★★	○	キックボクシングの動きをベースに行い、シェイプアップを目的としたクラスです。
BODYPUMP	45	★★★	○	重さ調節が簡単な軽めのバーベルを使用し、音楽に合わせて楽しく全身を筋力アップしていくクラスです。
BODYATTACK	45	★★★	○	トレーニング動作を取り込みながら、心肺機能を高めていくクラスです。
BODYCOMBAT	45	★★★	○	格闘技にインスピレーションを得た全身ワークアウトです。
やさしいエアロ	30	★	○	基本の動きを繰り返す行うのはじめての方にオススメのクラスです。
エアロビクス (中級)	45	★★★	○	エアロビクスがはじめての方、運動が久しぶりの方、基本動作を確認したい方のためのクラスです。
ローインパクト エアロ	45	★★	○	低強度の組み合わせで足・腰に負担をかけずに脂肪燃焼を目指すクラスです。
ファットバーナー	45	★★	○	シンプルなコンビネーションで楽しみながら脂肪燃焼を目指すクラスです。
ラテンエアロ	45	★★★	○	エアロビクスにラテンの様々なステップを混ぜダンスの楽しさを味わっていただくクラスです。
ビギナーズステップ	45	★	○	曲に合わせてステップ台の基本的な動きを組み合わせるクラスです。
ベーシック・ レギュラーズステップ	45	★★★	○	ステップ台の基本的な動き～応用ステップを組み合わせるクラスです。

アクア -Aqua-

レッスン名	時間	強度	内容
ウォーキング	30	★	初めての方でも安心、目的に合わせ基本的な歩き方を紹介します。
アクアビクス	45	★★	水の特性を生かし様々な動きを取り入れ脂肪燃焼を目的とした水中エクササイズのクラスです。
スプラッシュ！ ヌードル	20	★	アクアヌードルという浮き棒を使って、アンバランスな運動を行いウエストまわり(インナーマッスル)を強化していくクラスです。
ミットシェイプ	45	★★	アクアミットを使い、水の抵抗を利用して効率的に有酸素運動と筋力トレーニングを行います。抵抗やスピードは体力に合わせて調整可能です。
アクア トレーニング	30	★★★	水の特性を生かした様々なエクササイズを行います。
体幹トレーニング	20	★	ヌードルという棒状の浮き具を使用して、体幹を鍛えていきます。

スイム -Swim-

レッスン名	時間	強度	内容
はじめて4泳法	20 30	★	各泳法の基礎から始めます。泳法の習得を目指すクラスです。
チャレンジ4泳法	30	★★★	20m完泳を目指します。泳法矯正を目的としたクラスです。
すいすい4泳法	30	★★	より楽により美しく泳ぐことを目指すクラスです。
はじめて マスターズ	30 45	★★	
マスターズ	55	★★★	トレーニング系・マスターズなど、強度の高いプログラムは強度を下げ(息が上がらない程度で泳ぐ、泳ぐ距離を調整する、時間を変更等)フォーム練習を中心に行います。
インターバル スイム	50	★★★	

有料プログラム -Paid program-

レッスン名	時間	強度	シューズ	内容	料金(消費税込)
NOC (NAS・ オープン・ カレッジ)	45	★★	-	水泳の基本～応用まで泳ぎのいろはが学べるクラスです。曜日により内容・料金が異なります。	〈会員〉 水)木村IR ・1,100円/回 土)平井IR ・1,650円/回 水)鏡味IR ・2,200円/回
パーソナル 水泳教室	30	★★	-	はじめての方から上級者までご参加される方に合わせたレベルで行う少人数制のクラスです。(最大2名)	〈会員〉 1名:3,300円 2 名:4,400円 (1名あたり2,200円)
アクアダイエット	30	★	-	関節・筋肉に支障の少ない、ハイドロトーンを手足に装着して水中で動くクラスです。	〈会員・一般〉 2,200円/回
成人スイム スクール	60	★★	-	個人のレベルに合わせて、無理なく丁寧な指導のレッスンを行います。 8月)小島:平泳ぎ 井嶋:バタフライ 9月)小島:クロール 井嶋:背泳ぎ	〈会員・一般〉 9,350円/月
ピラティス スクール	60	★★	-	身体の深層にある筋肉を意識した動きを用いた運動で、機能的な筋肉を作っていくクラスです。	〈会員〉 9,350円/月 〈一般〉 11,550円/月

お知らせ -INFORMATION-

【レッスンご参加にあたって】

- レッスンの途中入退場は安全管理上ご遠慮ください。参加中体調がすぐれない時にはインストラクターへお申し出ください。
- スタジオ内のレッスンをスマートフォン・カメラ・ビデオ等で撮影することは禁止です。

【レッスン予約について】

- 予約の上限は会員種別により異なります。
- 予約は2週間先まで可能です。スケジュール更新は7:00
- 予約可能時間 : レッスン開始5分前まで
- キャンセル可能時間: レッスン開始20分前まで
- ※以降は無断キャンセル扱いとなり、翌日7時に予約分の消化となります。

【その他】

- 強度は★の数が多く高くなります。
- はシューズなしでも参加可能なプログラムです。
- 定員はスタジオ:25名 アクア:25名 泳法:13名となります。
- ※アクアトレーニング、スプラッシュヌードルは定員20名となります。
- 有料プログラムも、予約サイトにて予約と決済の上ご参加ください。

【レッスン参加方法】

- 1Fチェックイン用タブレットにて、QRコードをかざしチェックインを行ってください。
- ※30分前よりチェックイン可能となります。

【レッスン内容・担当者変更に関して】

- クラス内容・担当者に変更が生じた際は、レッスンを予約されている皆様へは直接メールをお送りいたします。また館内掲示及びホームページでもご案内いたします。急な変更の際は告知されない場合もございますので予めご了承ください。

【祝日レッスンスケジュールに関して】

- 祝日はレッスンスケジュールが変更になります。LINE配信、館内掲示及びホームページにてご案内いたします。