2024/3 メガロス本八幡

MEGALOS

店舗情報		
■営業時間	月曜日～水曜日・日曜日	24時間営業
	木曜日	24時間営業 ～ 23:00
	土曜日	9:00 ～ 24時間営業
■休館日	毎週金曜日、夏期、年末年始	

MEGALOS MOTOYAWATA Time Line For Studio , Gym , Pool

月曜日

スタジオA
- ■映像・23名 《LIVEレッスン》PILATES 10:00-11:00 葉月ちひろ
- ■定員制・30名 メガダンス 11:15-12:00 mii
- ■定員制・30名 太極拳 12:20-12:50 Tommy.
- ■有料スタール・30名 《短期スタール》太極拳42式総合 13:05-13:55 Tommy.
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 14:10-14:25
- ■定員制・30名 フリースタイルSTAGE ～ハウスダンス～ 14:45-15:30 万里
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 16:00-16:30
- キッズスクール ミライダンス 17:00-18:00
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 19:25-20:10 齋藤こず恵
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 21:05-21:20
- ■映像・23名 《LIVEレッスン》MOSSA60 21:30-22:30 メガロスキャスト

スタジオB
- ■定員制・40名 トラディショナルヨーガ 10:00-10:45 岩本律子
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 11:10-11:50 桜井志奈
- ■定員制・40名 バーニングステップ 12:10-12:40 桜井志奈
- ■定員制・40名 Group Fight 13:00-13:30 海保貴子
- ■定員制・40名 ZUMBA 13:50-14:35 KATI
- ■定員制・40名 Group Centergy 14:55-15:25 小林慶祐
- ■定員制・40名 infinity flow 19:30-20:00 塩倉桃菜
- ↑※女性限定※↑
- ■定員制・25名 VOLTJUMP 20:20-20:50 塩倉桃菜
- ■定員制・40名 Group Blast 21:10-21:40 塩倉桃菜

マシンジム
- ショートレッスン GRID
- ショートレッスン ウェーブストレッチ
- ショートレッスン ストレッチポール
- ショートレッスン GRID

プール
- ■予約制・60名 アクアダンス45 10:30-11:15 Tommy.
- ■有料制 REBORNS SWIM 11:30-12:30
- すっきり肩腰膝 12:40-13:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:00-13:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 13:30-14:00
- フィンスイム【定員20名】 14:10-14:30
- クロール・背泳ぎ«入門» 14:35-14:55
- ■有料制 スイムスクール【初級】 15:00-16:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 14:00-14:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 14:30-15:00

4日 Group Fight60 村井一樹
11日 Group Fight60 中西美早
18日 Group Fight60 田中誠
25日 休講

24時間会員様以外の会員の方のマシンジム・プールのご利用は22：50 まで　最終退館時間 23：00

火曜日

スタジオA
- 保育園体操教室 9:45-10:45
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 11:00-11:15
- ■有料スタール・12名 《有料スタール》REBORNS FIT 11:30-12:30 キャスト
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 13:05-13:20
- ■定員制・30名 ボディデザインビラティス 13:50-14:20 滝川奈部
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 16:00-16:30
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 19:05-19:20
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 19:50-20:20
- ■定員制・30名 やさしいフリースタイル ～ハウスダンス～ 20:45-21:15 万里
- ■定員制・30名 フリースタイルNEXT ～ハウスダンス～ 21:30-22:00 万里

スタジオB
- ■定員制・40名 ZUMBA 9:50-10:35 住吉真理
- ■定員制・40名 トラディショナルヨーガ 11:00-11:45 やすおかともこ
- ■定員制・40名 Group Blast 12:05-12:35 井上菊代
- ■定員制・40名 Group Centergy 12:55-13:40 井上菊代
- ■定員制・40名 シェイプヨーガ 14:30-15:00 西内やよい
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 15:25-15:55 滝川奈部
- ■定員制・10名 VOLTBOX 19:15-19:35 作山卓
- ■定員制・9名 infinity kick 19:50-20:10 作山卓
- ↑※女性限定※↑
- ■定員制・40名 Group Power 20:30-21:15 小林慶祐
- ■定員制・40名 Group Centergy 21:35-22:05 小林慶祐

マシンジム
- ショートレッスン emmiポール
- ショートレッスン ウェーブストレッチ
- ショートレッスン GRID

プール
- ■有料制 パーソナルレッスン 10:00-10:30
- ■有料制 マスターズサークル 11:30-12:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 12:30-13:00
- ■有料制 スイムスクール【中・上級】 13:00-14:00
- ■予約制・60名 アクアダンス30 14:35-15:05 滝川奈部
- キッズスイミングスクール 15:30-16:30 キッズ
- キッズスイミングスクール 16:30-17:30 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 17:30-18:30 ジュニア2
- ■有料制 パーソナルレッスン 19:00-19:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 19:30-20:00

水曜日

スタジオA
- ■定員制・30名 エンジョイエアロ 9:30-10:00 吉岡知美
- ■定員制・30名 バーニングエアロ 10:20-10:50 吉岡知美
- ■有料スタール・12名 《有料スタール》REBORNS FIT 11:10-12:10 キャスト
- ■定員制・24名 バレエ&バーレッスン～ 12:30-13:00 アサミ
- ■定員制・24名 バレエ45 13:15-14:00 アサミ
- ■定員制・30名 骨盤調整 14:20-14:50 金澤一晃
- ■定員制・25名 ヴォーカリズム 15:10-15:40 小酒罗
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 16:00-17:00 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 17:00-18:00 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 18:15-18:45
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 19:15-19:45
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 20:05-20:20
- ■定員制・30名 バーニングエアロ 20:40-21:10 MASATO
- ■映像・23名 《LIVEレッスン》MOSSA60 21:30-22:30 メガロスキャスト

スタジオB
- ■有料スタール・30名 《短期スタール》48式太極拳 9:20-10:00 得字弘美
- ■定員制・40名 太極拳 10:15-10:45 得字弘美
- ■定員制・40名 ヒーリングアロマヨーガ 11:10-11:55 秋山美幸
- ■定員制・40名 パワーヨーガ 12:15-12:45 秋山美幸
- ■定員制・40名 ZUMBA 13:15-14:00 IZUMI
- ■定員制・40名 WORKOUT -hitsong-30 14:20-14:50 田中誠
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 15:10-15:40 金澤一晃
- ■定員制・30名 VOLTDRUM 19:15-19:45 小林慶祐
- ■定員制・40名 Group Fight 20:10-20:40 Mamii
- ■定員制・40名 Group Power 21:00-21:45 Mamii

マシンジム
- ショートレッスン emmiポール
- ショートレッスン GRID
- ショートレッスン emmiポール
- ショートレッスン ウェーブストレッチ

プール
- ベビースイミングスクール 9:30-10:30
- ■予約制・60名 アクアアドバンス30 11:00-11:30 細井知子
- ■有料制 パーソナルレッスン 12:00-12:30
- 平泳ぎ・バタフライ«入門» 12:35-12:55
- ■有料制 スイムスクール【初・中級】 13:00-14:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 14:00-14:30
- キッズスイミングスクール 15:30-16:30 キッズ
- キッズスイミングスクール 16:30-17:30 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 17:30-18:30 ジュニア2
- ■有料制 スイムスクール【上級】 20:00-21:00
- スイムトレーニング 21:00-21:30

6日 Group Fight60 伊藤和愛
13日 休講
20日 休講
27日 Group Fight60 古宮優至

木曜日

スタジオA
- 保育園体操教室 9:30-10:00
- ■定員制・30名 フラダンス 10:20-10:50 尾関麻衣
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 11:15-11:45
- ■定員制・30名 ストレッチ 12:10-12:30 キャスト
- ■定員制・30名 ジャズダンス NEXT 13:05-13:35 今村裕子
- ■定員制・30名 コアデザイン 14:15-14:45 堀悦子
- ■定員制・30名 バーニングエアロ 15:10-15:40 堀悦子
- キッズスクール ミライク 16:00-17:00 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 17:00-18:00 【ジュニア】
- キッズスクール ミライクラン 18:00-19:00
- ■定員制・24名 バレエ45 19:15-20:00 大内れい子
- ■定員制・30名 VOLTDRUM 20:15-20:30 神保美夢
- ↑※女性限定※↑
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 20:55-21:10
- ■映像・23名 《LIVEレッスン》MOSSA60 21:30-22:30 メガロスキャスト

スタジオB
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 10:15-10:45 萬代昌弘
- ■定員制・40名 バーニングステップ 11:15-11:45 渡辺睦美
- ■定員制・40名 ウォーム アップfor ダンス 12:10-12:40 今村裕子
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 13:25-13:55 及川健
- ■定員制・40名 ヒーリングアロマヨーガ 14:20-14:50 岩本律子
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 15:10-15:40 堀悦子
- ■有料スタール・25名 《短期スタール》ハウスダンス 16:20-17:10 万里
- ■定員制・10名 VOLTBOX 19:20-19:40 田中誠
- ■定員制・40名 Group Fight 20:00-20:45 作山卓
- ■定員制・40名 ZUMBA 21:05-21:50 住吉真理

マシンジム
- ショートレッスン ストレッチポール
- ショートレッスン ウェーブストレッチ
- ショートレッスン emmiポール

プール
- ■予約制・60名 Liquid YOGA Latin 45 10:30-11:15 尾形蘭
- スイムトレーニング 11:30-12:00 (20名以上で3コース)
- すっきり肩腰膝 12:35-12:55
- ■有料制 スイムスクール【初中級】 13:00-14:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 14:00-14:30
- キッズスイミングスクール 15:30-16:30 キッズ
- キッズスイミングスクール 16:30-17:30 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 17:30-18:30 ジュニア2
- ■有料制 パーソナルレッスン 19:00-19:30
- ■有料制 スイムスクール【初・中級】 20:00-21:00
- ■有料制 マスターズサークル 21:00-22:00

7日 Group Centergy60 堀内辰雄
14日 Group Fight60 清水大樹
21日 Group Groove60 高井彩奈
28日 Group Centergy60 鈴木琴巳

マシンジム・プールのご利用時間は 22：50 まで
施設閉館時間　23：00

土曜日

スタジオA
- キッズスクール ミライク 8:30-9:30 【ジュニア】
- キッズスクール ミライク 9:30-10:30 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 10:30-11:30 【キッズ】
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 12:05-12:20
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 12:40-13:10
- ■定員制・30名 ベリーダンス 13:25-14:10 栗原紀美
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 14:30-15:00 井上菊代
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 15:15-15:30
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 15:50-16:20
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 16:40-17:10
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 17:25-17:40
- ■定員制・24名 バレエ45 18:00-18:45 高井景介
- ■有料スタール・30名 《短期スタール》バレエ 19:00-19:50 高井景介

スタジオB
- 営業開始 9：00
- ■定員制・40名 美曲線ヨーガ 9:30-10:15 坂井結美
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 10:50-11:20 石河知可子
- ■定員制・40名 エンジョイエアロ 11:35-12:05 石河知可子
- ■定員制・40名 Group Groove 12:25-12:55 塩倉桃菜
- ■定員制・10名 VOLTBOX 13:15-13:35 塩倉桃菜
- ■定員制・40名 infinity flow 13:55-14:10 塩倉桃菜
- ↑※女性限定※↑
- ■定員制・40名 ZUMBA 14:30-15:15 山田明美
- ■定員制・40名 Group Centergy 15:30-16:15 井上菊代
- ■定員制・40名 Group Fight 16:30-17:15 田中誠
- ■定員制・40名 アドバンスエアロ 17:30-18:15 江村浩二
- ■定員制・40名 アドバンスステップ 18:30-19:15 江村浩二

マシンジム

プール
- キッズスイミングスクール 8:15-9:15 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 9:15-10:15 キッズ
- ベビースイミングスクール 10:15-11:15
- ■予約制・60名 アクアダンス30 11:50-12:20 福井来
- ■有料制 スイムスクール 12:30-13:30 【上級】
- ■有料制 スイムスクール 13:30-14:30 【初中級】
- イベント枠 14:30-15:30
- キッズスイミングスクール 15:30-16:30 キッズ1
- キッズスイミングスクール 16:30-17:30 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 17:30-18:30 ジュニア2

24時間会員様以外の方のマシンジム・プールのご利用は20:50まで
最終退館時間 21：00

■スタジオWEB予約について

・全レッスンWEB予約制です。スタジオ予約システムにて事前にご登録の上、ご参加ください。
※一部有料レッスン・映像レッスンは除く
・レッスン予約公開期間は、21日先の同時刻に終了するレッスンまでとなります。
・同時予約可能枠数は、ご登録の会員種別によって異なります。
・WEB予約締め切りは、レッスン開始5分前までです。
・予約の変更（場所の変更・キャンセル）は、レッスン開始30分前までです。
・スタジオへの入場は、レッスン開始10分前からです。
・スタジオへの入場順は、ございません。開始時刻までにご入場ください。
・急な休講・変更の場合がございます。その際は、レッスンにご予約されている皆様へ、スタジオ予約システムにご登録いただいているアドレスへメールにてお知らせいたします。
・スタジオ予約システムのご利用ができない方の予約方法や、その他ご不明な点がございましたらキャストまでお尋ねください。

日曜日

スタジオA
- キッズスクール ミライク 8:00-9:00 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 9:00-10:00 【キッズ】
- ■定員制・30名 ウォーム アップfor ダンス 10:25-10:55 松本真実
- ■定員制・30名 ジャズダンス ADVANCE 11:15-11:45 松本真実
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 12:05-12:20
- ■定員制・30名 トラディショナルヨーガ 12:35-13:05 岩本律子
- ■定員制・30名 パワーヨーガ 13:20-13:50 岩本律子
- キッズスクール ミライク 14:15-15:15 【キッズ】
- キッズスクール ミライク 15:15-16:15 【ジュニア】
- ■映像・23名 【映像】Group Groove 16:35-17:05
- ■映像・23名 【映像】Group Centergy 17:30-18:00
- ■映像・23名 【映像】Group Fight 18:20-18:50

スタジオB
- ■有料スタール・30名 《短期スタール》ジャズダンス 9:20-10:10 松本真実
- ■定員制・40名 エンジョイステップ 10:30-11:00 萩原由香里
- ■定員制・40名 バーニングステップ 11:15-12:00 萩原由香里
- ■定員制・9名 infinity kick 12:20-12:40 田中誠
- ↑※女性限定※↑
- ■定員制・40名 Group Blast 13:05-13:50 田中誠
- ■定員制・30名 VOLTDRUM 14:10-14:25 神保美夢
- ■定員制・40名 ZUMBA 15:00-15:45 竹尾彩花
- ■定員制・40名 バーニングエアロ 16:25-16:55 及川健
- ■定員制・40名 オリジナルエアロ 17:15-18:00 及川健

マシンジム

プール
- キッズスイミングスクール 8:15-9:15 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 9:15-10:15 キッズ
- キッズスイミングスクール 10:15-11:15 キッズ
- ■有料制 パーソナルレッスン 12:00-12:30
- ■有料制 スイムスクール【中級】 12:30-13:30
- ■有料制 スイムスクール【上級】 13:30-14:30
- ■有料制 パーソナルレッスン 14:30-15:00
- ■有料制 パーソナルレッスン 15:00-15:30
- キッズスイミングスクール 15:30-16:30 キッズ
- キッズスイミングスクール 16:30-17:30 ジュニア1
- キッズスイミングスクール 17:30-18:30 ジュニア2

24時間会員様以外の方のマシンジム・プールのご利用時間は19:50まで
最終退館時間は20：00となります

□ 初めての方も安心してご参加できるクラス

・色分けしているクラスは、初回者～初心者向けクラスです。

■ 映像レッスン ・WEB予約は不要です。レッスン開始前までにスタジオにお越しください。
・参加は先着順となります。

□ 定員制のクラスについて （■定員制・○名）スタジオ

□ レッスンご参加にあたり、ご確認ください。

スタジオレッスンにご参加される場合は、必ずレッスン時間、内容等を十分にご理解の上、ご参加下さいますようお願い申し上げます。

□ 予約制について （■予約制・○名）プール

・プールの予約制プログラムは、プールサイドにて30分前より予約を受付ます。

□ 有料制について （■有料制）プール

・スイムクールは入会手続きが必要です。
・パーソナルレッスンはフロントにて空き状況をご確認の上、お申し込みください。

□ 商標登録のクラスについて

・®マークは、メガロスで商標登録しているレッスンです。

《スタジオプログラムのご案内》

クラス名	時間	強度	難度	内容
«アクティブ» 全身持久力の向上、脂肪燃焼効果高いプログラム				
らくらくエアロ	30分	★★	★	シンプルなエアロビクスを楽しみます
エンジョイエアロ	30分	★★	★	シンプルな動きで脂肪燃焼、カロリー消費を目指します
バーニングエアロ	30分	★★★	★★	様々な動きのバリエーションを楽しみます
アドバンスアロ	30分	★★★	★★★	個性あふれる様々な動きをマスターし、振付けを楽しみます
オリジナルエアロ	30分	★★★	★★★	インストラクターの持ち味、個性を生かした、中・上級者向けのオリジナルクラス
らくらくステップ	30分	★★	★	シンプルなステップを楽みます
エンジョイステップ	30分	★★★	★	シンプルなステップから様々なコンビネーションを楽しみます。
バーニングステップ	30分	★★★	★★	様々なコンビネーションを楽しみながら脂肪燃焼を目指します
アドバンスステップ	30分	★★★	★★★	様々なコンビネーションにチャレンジします
ZUMBA GOLD	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネス初心者向けのエクササイズ
ZUMBA	30分	★★	★	ラテン系の音楽とダンスを融合させたダンスフィットネスエクササイズ
メガダンス	30分	★★	★	ヒップホップ、ラテン、ディスコ、ジャズなどあらゆるジャンルのダンスをミックスしたダンスプログラム
Fit Boxing	30分	★★★	★	本格的なボクシングの動きを楽しみながら効率よく脂肪燃焼していくクラス
VOLTBOX	30分	★★	★★	本格的なボクシングコンビネーションでサンドバッグにパンチを打ち込む短時間集中型クラス。
VOLTJUMP	30分	★★	★★	音楽のリズムに合わせながらトランポリンの上で、跳ぶ・走るなどの動きを行い、脂肪燃焼・体力向上・体幹強化を目的としたクラス。
VOLTDRUM	30分	★★★	★	暖かいスタジオの中で下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズのクラス。
VOLTHIP	30分	★★★	★	クラブのような演出の中で、ミニバンドを使用しお尻を追い込み美尻を目指すクラス。
VOLTSKIP	30分	★★★	★	光るロープスキップを使用し心地よい音楽と暗闇の演出の中、 ロープスキップのエクササイズを楽しむ15分のクラス
VOLTDRUM	30分	★★★	★	暖かいスタジオの中で下半身のエクササイズとドラムスティックを使った上半身のエクササイズのクラス。
TOBIPPA	30分	★★	★	トランポリンを活用し、体力向上を目的としたクラス。
infinity flow～ｲﾝﾌｨﾆﾃｨ ﾌﾛｰ～	30分	★★	★	ココロ＆カラダを整え、女性らしいボディラインを目指すプログラム
infinity kick～ｲﾝﾌｨﾆﾃｨ ｷｯｸ～	30分	★★★	★★	サンドバッグを使用し、パンチやキックを打ち込むクラス
WORKOUT -hitsong-30	30分	★★	★	年代別のヒットソングに合わせて様々なエクササイズを行うプログラム
«MOSSA» その効果、楽しさ、安全性を兼ねそろえた誰でも楽しめるプログラム				
Group Power	30分	★★★	★	バーベルを使用し音楽に合わせてシンプルな動作で全身をトレーニングするクラス
Group Fight	30分	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Blast	30分	★★★	★★	ステップ台をシンプル、かつアスレチックに使用して行うカーディオトレーニングのクラス
Group Groove	30分	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Centergy	30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス
«ヨーガ» ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます				
シェイプヨーガ	30分	★	★★	シェイプアップ効果の高いポーズを短時間で楽しみます
トラディショナルヨーガ	30分	★	★★★	伝統的なアーサナを楽しみます
パワーヨーガ	30分	★★	★★★	フロースタイルの太陽礼拝やシェイプアップ効果の高いポーズを楽しみます
ヒーリングアロマヨーガ	30分	★	★★	アロマの香りを楽しみながら、ポーズ、瞑想、呼吸法で心身を整えます
やすらぎヨーガ	30分	★	★	ヨーガに触れ心身を癒します。
美曲線ヨーガ	30分	★	★★	ウェーブリング®うを使用し、ヨーガのポーズを行いながらほぐす、伸ばす、引き締める、の要素を体感します
«ピラティス» 体幹部の筋バランスを整えます				
やさしいピラティス	30分	★	★	基本的な動きを組み合わせ、身体のバランスを整えます
ボディデザインピラティス	30分	★★	★★★	多彩な動きを組み合わせ、体幹部の安定と身体のバランスを整えます
«ダンス» 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます				
やさしいフリースタイル～ハウスダンス～	30分	★★	★	基本のステップを楽しみます
フリースタイル NEXT～ハウスダンス～	30分	★★★	★★	リズム取りなどダンスの基礎を習得し、簡単な振付けを楽しみます
フリースタイル STAGE～ハウスダンス～	30分	★★★	★★★	上達ポイントなど含め、様々な振付けを楽しみます
ウォームアップforダンス	30分	★	★	ダンスの動きを取り入れたストレッチのクラス
ジャズダンス NEXT	30分	★★★	★★	表現や踊るポイントなどを含め振付けを楽しみます
ジャズダンス ADVANCE	30分	★★★	★★★	体幹・下肢のエクササイズを取り入れ、スキルアップを目指しながら振付けを楽しみます
フラダンス	30分	★★	★★	フラダンスの踊りを楽しみます
ベリーダンス	30分	★★	★★	ムーブメントと表現力を習得しながら踊りを楽しみます
nani Aloha	30分	★★	★	ハワイに古くから伝わるハワイアンフラと現代のフィットネスを融合した新しいエクササイズのクラス
やさしいバレエ	30分	★★	★	シンプルな動きを楽しみます
バレエ～バーレッスン～	30分	★★	★★	バーレッスンでバレエの動きや効果を楽しむクラス
バレエ45	45分	★★★	★★★	テクニックやバレエの振り付けを楽しむクラス。
«コーディネーション» 様々なエクササイズで体の調整を行います				
コアデザイン	30分	★★	★	ミニボールを使ってコア（体幹部）を引き締めていくクラス
«インナーパワー» 身体を動かし自己免疫力や治癒力を高め、内面から心身のバランスを整えます				
気功	30分	★	★	気功法を取り入れ、心身を整えていくクラス
太極拳	30分	★★	★★	気と技を取り入れた中国の伝統武術で身体の免疫力を高め、健康増進にも効果的なクラス
«その他のプログラム» 様々な特徴を生かしたバラエティ豊富なプログラム				
ヴォーカリズム	30分	★★	★★	音楽に合わせて発声に必要な筋肉のストレッチやエクササイズをおこない、正しい発声法を身につけるクラス
REBORNS.	30分	★	★	「柔軟性」「コア」「バランス力」UPに効果的なエクササイズで「身体機能活性」を目的とするプログラム
REBORNS FUN	30分	★	★	毎月のテーマに合わせて基礎的な体力づくりをするクラス

※店舗によって導入されていないプログラムもございます。

クラス名	時間	強度	難度	内容
«映像レッスン ＶＲ»				
Group Fight	15分/30分	★★★	★	格闘技とボクシングの動きを取り入れ、心肺機能向上やシェイプアップを目的としたクラス
Group Groove	15分/30分	★★★	★	様々なジャンルのダンスを素晴らしい音楽に合わせて行うフィットネスダンスのクラス
Group Centergy	15分/30分	★★	★	ヨガとピラティスを融合させたエクササイズで、体幹部の強化やバランス・柔軟性を養うクラス

《アクアプログラムご案内》

クラス名	時間	内容	
«ファンシリーズ ～痛快～»			
アクアダンス	30分	基本的なアクアダンスの動作をいろいろな変化（アレンジ）で組み合わせることで、どなたのでも楽しみながら運動できるクラスです。様々なインストラクターの振り付けで振り付けを楽しむ定番クラスです。	
アクアアドバンス	30分	長いフレーズの動きにチャレンジしながらダンスを楽しむクラスです。音楽もプログラムの展開法もﾀﾞﾝｽよりは少々早いテンポで進行しますが、達成感と満足度の高いクラスです。	
アクアシェイプ	30分	筋トレと定番なアクアダンスを交互に繰り返して運動するクラスです。シェイプアップを目的とした効果的な筋トレを好む方には最適なクラスです。	
Aqua ZUMBA	30分	スタジオＺＵＭＢＡの水中版。世界のリズムを楽しみながらダンスステップに水の特性を加え演出した、新しいスタイルのアクアダンスです。	
«リキッドシリーズ ～液体～»			
Liquid ＹＯＧＡ	30分	体力に自信のない方からトレーニング愛好家まで、さまざまなレベルの方々の姿勢改善と体幹トレーニングが期待できるクラスです。	
Liquid ＹＯＧＡ Latin	30分	リキッドヨーガで姿勢の質を高めるパートと、ラテンのリズムで高心拍トレーニングを交互に織りなすシェイプアップ効果の高いプログラムです。	
«アイチシリーズ ～調整～»			
Ai Chi Basic	20分	立位で一人で行えるメリディアンス（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。	
«ツールシリーズ ～道具～»			
アクティブボール	20分	水中ノルディックボールを利用し、様々な動きや筋肉トレーニングを楽しむクラス。	
«泳法系プログラム»			
クロール・背泳ぎ«入門»	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習②キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習 ①②を1か月ごとに交互に行います。
平泳ぎ・バタフライ«入門»	20分	水平姿勢で浮くことができる方	①キックを中心に平泳ぎの基本動作を取得②バタフライの基本動作を取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
クロール・背泳ぎ«応用»	20分	２５M以上泳げる方	①クロールのレベルアップ②背泳ぎのレベルアップ ①②を1か月ごとに交互に行います。
平泳ぎ・バタフライ«応用»	20分	２５M以上泳げる方	①推進力のあるストロークで伸びのある平泳ぎの取得②伸びのあるバタフライの取得 ①②を1か月ごとに交互に行います。
フィンスイム	20分	２５M以上泳げる方	使い方、立ち方、板キック等からスイムまでレベルアップしていきます。
スイムトレーニング30/45	30分/45分	4泳法・100M以上泳げる方	4種目のレベルアップと体力向上を目指してトレーニングを行うクラスです。
【有料】マスターズサークル	60分	4泳法・100M以上泳げる方	【1,650円/月】泳力向上と大会参加をめざし、仲間と楽しくトレーニングするクラスです。※事前にご登録が必要です。
«コンディショニングプログラム»			
すっきり肩腰膝	20分	週ごとに肩・腰・膝の各部位の機能維持や回復を目的としたトレーニングを行います。	
«有料スクール»			
スイムスクール	60分	水慣れから４泳法まで、各コースに分かれ段階的に技術習得を目指すスクール	
REBORNS SWIM	60分	水中でコンディショニングを行うスクール	
«有料プログラム»			
パーソナルレッスン（泳法・コンディショニング）	30分	すべての方	ご希望の泳法・トレーニングをマンツーマンでレッスン
ハイドロトーン パーソナルレッスン	30分	すべての方	ハイドロトーン(抵抗具）を使った、全身メンテナンストレーニング。
SEICA	60分×4回	すべての方	水中ビデオカメラで撮影した動画を確認しながら進めるパーソナルレッスン。専用アプリを使用し、動画配信も可能。

ショートプログラム

	月	火	水	木	金	土	日
9時							
10							
11	■定員7名 11:10～11:20 GRID	■定員7名 11:40～11:50 emmiボール ストレッチ		■定員7名 11:40～11:50 ストレッチ ポール			
12時	■定員7名 12:10～12:20 ウェーブ ストレッチ	■定員7名 12:40～12:50 ウェーブ ストレッチ	■定員7名 12:10～12:20 GRID	■定員7名 12:40～12:50 ウェーブ ストレッチ	休館日		
13			■定員7名 13:10～13:20 emmiボール ストレッチ				
14	■定員7名 14:10～14:20 ストレッチ ポール	■定員7名 14:40～14:50 GRID					
15時	■定員7名 15:10～15:20 GRID		■定員7名 15:00～15:10 ウェーブ ストレッチ	■定員7名 15:00～15:10 emmiボール ストレッチ			
16							
17							
18							
19							
20							

<ショートプログラム詳細>

実施場所 ：フリースペース ※ホワイトボード側半分

定員： 先着7 名 ※参加の場合は担当コーチに声掛けください

ストレッチポール

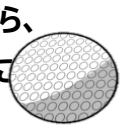
背骨や骨盤周りをリラックスさせ、

GRID

全身の筋膜をほぐして、
関節可動域を広げて
コリの解消や血流をUP!

コンディショニングボール

カラダ細部の筋膜をほぐしながら、
老廃物を流してすっきり軽やかに



ウェーブリング

人のカラダにフィットするリングで
筋膜リリースやストレッチをお手伝い！