

プログラム	定員	参加券	シューズ	時間	強度	難易度	曜日	時間	内容
ピギナスステップ&ストレッチ	20名	★	○	60分	☆☆	☆	日	11:15～12:15	シンプルな基本動作で踏み台を使ったエクササイズです。
ダンベルシェイブ	20名	★	○	45分	☆☆	☆	日	14:30～15:15	シンプルなステップ台昇り降りやダンベル運動を、ゆっくり丁寧に、じっくり脂肪を燃やしていきます。
ダンベルシェイブ&ストレッチ	20名	★	○	60分	☆☆	☆	水	18:30～19:30	シンプルなステップ台昇り降りやダンベル運動で脂肪を燃やした後、リラクセーストレッチを行います。
ステップエアロ	20名	★	○	45分	☆	☆	火	12:15～13:00	音楽に合わせ、シンプルな基本動作でステップ台への昇降運動を繰り返し脂肪燃焼や足腰強化に効果的有酸素運動のレッスンです。
エアロピクス／エアロピクス（初級）	30名	★	○	45分	☆☆	☆☆	火 火 水 木	14:00～14:45 19:30～20:15 14:00～14:45 11:30～12:15	軽快なリズムに合わせて、全身を動かし、体脂肪を燃焼させるエクササイズです。
エアロピクス（中・上級）	30名	★	○	45分	☆☆☆	☆☆☆	火	15:00～15:45	エアロピクスをさらに楽しみたい方へ様々なステップを取り入れて汗を思い切りかけるエクササイズです。
スローエアロピク	30名	★	○	60分	☆	☆	土	11:00～12:00	「聞く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者や体力の低い方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。
快眠ヨガ	30名	★	-	60分	☆	☆☆	火	18:15～19:15	凝り固まった首・肩・腰周りを中心に体を動かし、一日の疲れをリセットします。
朝からスッキリヨガ	30名	★	-	60分	☆	☆☆	水	10:00～11:00	朝からしっかりと身体を動かし、心身ともにスッキリとした一日のスタートに。
朝ヨガ	30名	★	-	65分	☆	☆☆	土	9:35～10:40	呼吸をする事によって心身共に目覚め、気持ちよいポーズをとっていきます。爽やかな一日にスタート。
ビューティーヨガ	30名	★	-	60分	☆	☆☆	金	15:00～16:00	美脚やヒップアップも狙い、引き締まった身体を目指すために効果的なポーズを行っていきます。
腹部引き締めトレーニング	30名	★	-	30分	☆☆	☆☆	水	17:45～18:15	数種類の腹筋メニュー×2セットで引き締まったボディラインを目指しましょう！
アースヨガ	30名	★	-	45分	☆	☆	金 土 日	19:30～20:15 15:15～16:00 15:30～16:15	ヨガのシンプルな動作と瞑想で構成されたマインドフルネスプログラム
ファイトウ（格闘技）	30名	★	○	30分	☆☆☆☆☆	☆☆☆	木 土	20:15～20:45 13:00～13:30	キックボクシング・ムエタイ・マージナルアーツの動きを取り入れた有酸素運動・無酸素運動を繰り返すプログラムです。
メガダンス	30名	★	○	30分	☆☆☆	☆☆	木 土	19:30～20:00 12:15～12:45	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるダンスプログラムです。
養生気功	30名	★	-	45分	☆	☆	木	10:30～11:15	気功をベースとした体操でゆっくりと動きます。全身のツボを刺激して経路を整え、身体の中から元気を作り出していくプログラムです。
ズンバ®	30名	★	○	45分	☆☆	☆☆	水 金	11:45～12:30 10:00～10:45	ラテンの音楽をはじめ、世界中のダンス音楽を取り入れたダンスエクササイズです。
フラダンス	30名	★	-	60分	☆	☆☆	金	13:30～14:30	リズムのにせてゆったりと踊り、心も身体もほぐれます。心がリラックスできるだけでなくシェイプアップ効果も期待できます。
Upbeat Dance（アップビートダンス）	30名	★	○	60分	☆☆～☆☆☆	☆☆～☆☆☆	水 金	19:45～20:45 11:15～12:15	「楽しい」「陽気な」ダンスパーティーようこそ！様々な音楽ジャンル・ダンスでエネルギーに脂肪燃焼しましょう！
ボルトブラ	30名	★	-	30分	☆	☆	火	20:30～21:00	バレエの動き肩甲骨まわりを動かす動きにより姿勢が良くなり体幹を鍛えます。
ストレッチボール®エクササイズ	30名	★	-	30分	☆	☆	火	16:00～16:30	ストレッチボールを使用して身体をリフレッシュ・リラックス・整えるプログラムをご紹介します。
ひめトレ&ストレッチーズピラティス	20名	★	-	60分	☆	☆☆	木	15:15～16:15	伸縮性のある特殊な布を使いながらストレッチやサポート、身体感覚器からのフィードバックなど体の奥からの深い動きやよりよい動きへ導きます。
ボディメイククラス	20名	★	-	60分	☆	☆	木	18:20～19:20	ボディメイクを行います。お気軽に参加ください。
シェイプアップトレーニング	30名	★	○	45分	☆☆	☆	土	16:15～17:00	自重やゴムバンドを使ったトレーニングを行い、引き締まったボディを目指すプログラムです。
チェンジアセルフヨガ	30名	★	-	60分	☆☆	☆☆	木	12:30～13:30	自分の身体と心をセルフチェンジすることを目指します。
バレエエクササイズ（初級・入門）（オンライン）	30名	★	○	60分	☆☆	☆	日	10:00～11:00	バレエで優雅に筋肉を鍛えます。
◎ファイトウ（格闘技）	30名	★	○	30分	☆☆	☆☆	火 水 金 日	10:30～11:00 15:00～15:30 12:30～13:00 13:15～13:45	キックボクシング・ムエタイ・マージナルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム。
◎オキシジェノ（ピラティス&ヨガ）	30名	★	-	15分/30分	☆	☆	火 木 土	11:50～12:05 9:30～10:00 17:00～17:30 17:45～18:15	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラム。
◎メガダンス	30名	★	○	15分/30分	☆	☆☆	火 金 土 日	11:10～11:40 17:45～18:00 19:55～20:25 17:30～18:00	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しめるダンスプログラムです。
◎ユーバウンド	20名	★	○	15分/30分	☆☆☆	☆☆	木 金 土	17:45～18:00 18:15～18:45 19:15～19:45	ミートランポリンを使用する高強度ながら関節に負担の少ない有酸素プログラムです。
◎X55	30名	★	○	30分	☆☆	☆☆	水 日	12:45～13:15 12:30～13:00 16:45～17:15	自重を利用した全身トレーニングプログラム
◎ストレッチング	30名	★	-	15分	☆	☆	火 水 金 土	9:30～9:45 11:15～11:30 19:00～19:15 9:10～9:25 17:15～17:30	心地よく全身の柔軟性を高めます。
◎ラディカルエアロ	30名	★	○	15分/30分	☆☆	☆☆	水 土	17:15～17:30 18:30～19:00	音楽に合わせ、脂肪燃焼に効果的な有酸素運動で楽しく汗をかけます。
◎シニアフィットネス	30名	★	○	15分	☆☆	☆☆	火 水	13:15～13:30 9:30～9:45	年代に合わせたソフトなエクササイズをご案内します。
◎バーチャルsakoヨガ	30名	★	-	15分	☆☆	☆☆	金	9:30～9:45	沼田の絶景とともにsako先生のヨガをバーチャルで行えます！是非お気軽にご参加ください。
◎ハイパーC（コアトレ）	30名	★	○	15分 30分	☆☆☆	☆☆	火 水 木	17:45～18:00 16:00～16:30 13:00～13:30	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム

◊「ご利用上のご注意」

◊ スタジオプログラムを初めてご利用される方は『初回者講習会』をお受け下さい。

◊ ★は参加券、○はシューズが必要なプログラムです。各プログラムの参加券は開始30分前から受付にて配布いたします。受け取りは、先着順・1人1枚のみです。参加券がなくなり次第、配布を終了いたします。

◊ プログラム開始後の途中入場は、安全上お断りしております。◎のバーチャルプログラムは入退場自由です。（途中入場・途中退出可）

◊ 安全にプログラムをお楽しみいただくために、インストラクターの指示に従ってください。