2026/11/2 更新

THE JEXER TAKANAWA 2026年12月プログラムタイムスケジュール

Monday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00	予約不要 7:15~7:45 サウンドバス~クリスタルボウル~		
8:00			
8:30			
9:00			9:00~9:45 アクア 村上寛子
9:30	9:30~10:30 筋膜リリースヨガ 山口陽平		
10:00			10：00~11：00 有料成人スイム(初級) 渡邉翔太
10:30			
11:00	10:50~11:50 ハタヨガベーシック 山口陽平	New 11:15~11：45 マシンピラティス yoriko	
11:30			11:15~12：30 インターナショナルスクール 授業利用
12:00			
12:30	12:10~12:55 リリース&ピラティス yoriko		
13:00			
13:30	13:15~14:00 美軸ストレッチ 香取知里		
14:00			13:45~15：00 インターナショナルスクール 授業利用
14:30	14:20~15:05 リセットコンディショニング 香取知里		
15:00		New 15:00~15：30 ストレッチポールエクササイズ 佳代	
15:30			
16:00	予約不要 16:00~16:30 サウンドバス~クリスタルボウル~		
16:30			
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	担当者変更 19：00~20：00 LesMILLS BODYCOMBAT Yuta	New 19：20~19：50 マシンピラティス SAYAKA	
19:30			20:00~21：00 有料成人スイム(中級) 高島健佑
20:00	20:20~21:05 LesMILLS BODYPUMP Sana	20:20~21:05 POP PILATES SAYAKA	
20:30			
21:00	予約不要 21:20~21:50 サウンドバス~クリスタルボウル~		
21:30			
22:00			

Tuesday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00	予約不要 7:15~7:45 サウンドバス~クリスタルボウル~		
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	10:00~10:30 美姿勢ピラティス 美都くらら		時間変更 10:00~10:45 アクア 吉田賢一
10:30			
11:00	10:50~11:50 リフレッシュヨガ ~季節に合わせて体調を整えるヨガ~ 美都くらら	11:10~11:55 フラダンス 田辺紀子	
11:30			11:15~12：30 インターナショナルスクール 授業利用
12:00	12：10~12：55 LesMILLS BODYPUMP 服部夢蔵	12:15~12:45 カーディオシェイプ 田中舞	
12:30			
13:00	13：15~14：00 LesMILLS BODYCOMBAT 髙橋慶多	13:05~13:50 ボディコンディショニング 田中舞	
13:30			
14:00			13:45~15：00 インターナショナルスクール 授業利用
14:30	14:20~15:20 背骨コンディショニング 石原康恵		
15:00		15:00~15:45 ZUMBA つばさ	
15:30			
16:00	予約不要 16:00~16:30 サウンドバス~クリスタルボウル~		
16:30			
17:00			15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール 1~3レーン
17:30			
18:00			
18:30	18：30~19：15 LesMILLS BODYPUMP 平井優成	18:40~19:25 Body Make by Ballet 小林翔子	
19:00			
19:30	19:35~20:20 LesMILLS BODYCOMBAT 平井優成		
20:00			20:10~21：10 有料成人スイム(上級) 志熊叶一郎
20:30	20:40~21:25 UBOUND 白井香	20:40~21:25 Sound Bath Yoga ~脳relax×生演奏~ Satomi	
21:00			
21:30			
22:00			

Wednesday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00	予約不要 7:15~7:45 サウンドバス~クリスタルボウル~		
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00			10：00~11：00 有料成人スイム(初級) 志田公輝
10:30	10:30~11:15 ダンスエアロ 武内のぞ美	10:30~11:15 Sound Bath Yoga ~脳clear×生演奏~ Yasuko	
11:00			
11:30	11:35~12:20 ZUMBA 武内のぞ美	11:35~12:20 動いて整えるフローヨガ ヒロ	11:15~12：30 インターナショナルスクール 授業利用
12:00			
12:30	12:40~13：25 UBOUND Masa		
13:00		New 13:30~14：00 マシンピラティス 福田美鈴	
13:30			
14:00	13:45~14:45 背骨コンディショニング 大岡ひかる		13:45~15：00 インターナショナルスクール 授業利用
14:30			
15:00	15：05~15：50 RITMOS Syu	14:50~15:35 Body Make by Ballet 小林翔子	
15:30			
16:00	予約不要 16:00~16:30 サウンドバス~クリスタルボウル~		
16:30			
17:00			15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール 1~3レーン
17:30			
18:00			
18:30			
19:00	19:00~19:45 サウンドフローヨガ ~ヨガ×瞑想~ Fuyuki		
19:30			
20:00	20:05~20:50 ルーシーダットン くむら　みわ		
20:30			
21:00	21:10~21：40 LesMILLS BODYPUMP Sana		
21:30			
22:00			

Thursday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00	予約不要 7:15~7:45 サウンドバス~クリスタルボウル~		
8:00			
8:30			
9:00			
9:30			
10:00	10:15~11:15 全身パーフェクトリンパ結絡ホットヨガ ~気.血.水バランスを整える~ 小松清		
10:30			
11:00	11:35~12:05 顔痩せアンチエイジング習い美顔ヨガ 小松清		11:15~12：30 インターナショナルスクール 授業利用
11:30			
12:00	予約不要 12:40~13:00 HOTサウンドバス~クリスタルボウル~	12:50~13:35 フラダンス 福田美奈	
12:30	13:20~14:20 HOTハタヨガフロー ~内側から整える身体づくり~ 谷野智子	New 14:00~14:30 キレイなボディーラインをつくる マシンピラティス 美都くらら	
13:00			
13:30	14:40~15:40 HOTアロマデトックス リンパヨガ 谷野智子	15：20~16：05 WOW! HIP 向井瑞紅	13:45~15：00 インターナショナルスクール 授業利用
14:00			
14:30	予約不要 16:00~16:30 Hotサウンドバス~クリスタルボウル~		
15:00			
15:30			15:30~19:00 ジュニアスイミングスクール 1~3レーン
16:00			
16:30			
17:00			
17:30	19:00~19:45 HOTYOGAデトックス AI	19:00~19:45 シェイプアップエアロ 佐々木容	
18:00			
18:30	20:05~20:50 HOTYOGAリフレッシュ AI	20:00~20:45 ベーシックピラティス 佐々木容	19:30~20:15 アクア 寺本強
19:00			

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。

Saturday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9：20~10：05 UBOUND Masa		
10:00			
10:30	10：25~11：10 LesMILLS BODYPUMP 安田 裕作	10:25~11:10 Sound Bath Yoga ~脳clear×生演奏~ 奇週：Yasuko/偶週：Satomi	8:30~13:30 ジュニアスイミングスクール 1~3コース
11:00			
11:30	11：30~12：30 LesMILLS BODYCOMBAT 安田裕作		
12:00			
12:30			
13:00	13:00~13:45 スリムフローヨガ~Warm~ 福田美鈴		
13:30			
14:00		13：45~14：30 RITMOS Una	
14:30	14:20~15:05 HOTYOGAデトックス 本庄悦子		
15:00		14:45~15:30 ラテンダンス 片山千穂	
15:30	15:25~16:10 HOTYOGAリフレッシュ 本庄悦子		15:15~16:00 アクア 葉山亜希恵
16:00			
16:30	予約不要 16:30~16:50 サウンドバスWarm~クリスタルボウル~		16：10~16：40 アクアHIIT30 葉山亜希恵
17:00			
17:30	17:20~18：05 リフレッシュヨガ ~リリース&リセット~ Izumi		
18:00			
18:30			
19:00			

Sunday

	スタジオA	スタジオB	プール
7:00			
7:30			
8:00			
8:30			
9:00			
9:30	9:30~10:15 ボディケア 神光治		
10:00	予約不要 10:35~11:05 サウンドバス~クリスタルボウル~		
10:30			
11:00	11:20~12:05 美軸ストレッチ yuka		10：45~11：45 有料成人スイム(中級) 笠置健之
11:30			
12:00			
12:30	12：25~13：10 UBOUND SA-YA		
13:00			
13:30	13:30~14:15 シェイプアップエアロ 佳代		
14:00			
14:30	14:35~15:20 骨盤エクササイズ 佳代		
15:00			
15:30	15：40~16：25 LesMILLS BODYCOMBAT 茂木隆将		
16:00			
16:30	16：45~17：15 LesMILLS GRIT 髙橋慶多		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30			
19:00			

Grit12月スケジュール

12月6日(日)	LesMILLS GRIT ATHLETIC
12月13日(日)	LesMILLS GRIT STRENGTH
12月20日(日)	LesMILLS GRIT CARDIO
12月27日(日)	LesMILLS GRIT ATHLETIC

※ タイムスケジュールは、変更となる場合がございます。

《レッスンにつきまして》
・プログラムは全てWEB予約制となります。（WEBアカウントよりご予約ください。）
・プログラム予約時に場所の指定も可能です。お好きな場所をお選びください。
・予約のキャンセルは、プログラム開始10分前までにWEBアカウントでご自身でキャンセル登録をお願いいたします。
レッスン開始10分前までにチェックインがない場合は自動キャンセルとなります。
・参加希望のレッスン開始10分前に定員になっていない場合は直前予約にて参加ができます。※チェックイン必須
・キャンセル待ちの期限はレッスン開始10分前までとなりスタジオ予約枠を1枠使用します。
キャンセル待ちは予約場所を選ぶことはできません。キャンセルが出なければ、キャンセル待ち予約は削除となります。
・すべてのプログラム開始後の途中入場はできません。
・プログラム名称は、効果を保証するものではございません。

《プログラムWEB予約につきまして》
各レッスン終了10分後に4週間後の予約が開始となります。

《スタジオ定員につきまして》
スタジオA：32名、28名(BODYPUMP・UBOUND)、21名(GRIT)
スタジオB：24名、18名(マット使用クラス)
プール：50名（1~25名まで2コース、26名~37名で3コース、38~50名で4コースとなります）
※木曜日19:30~20:15のクラスは定員37名となります。

《 有料レッスンにつきまして》
予約締め切り：レッスン開始30分前まで
キャンセル：キャンセルは前日23：59まで、当日予約はキャンセルができません。
申込み方法：【イベント予約】→【THE JEXER TAKANAWA】→【受講レッスン選択】→【Web決済】

《映像プログラムにつきまして》
音声のみのレッスンとなります。 インストラクターが不在のレッスンとなるため、レッスン開始前までにスタジオへ入室し受講をお願いいたします。 レッスン中は投影側が正面となります。

《Hot・Warmクラスにつきまして》
Hot：室温38度以上。湿度60%~65%以上。 大きめのバスタオル必須。1リットル以上の水分を強く推奨しております。
Warm：床暖房のみほんのり暖めた状態で行うクラス。 大きめのバスタオル必須。
1リットル以上の水分を強く推奨しております。

《アクアレッスンにつきまして》
プール：50名（1~25名まで2コース、26名~37名で3コース、38~50名で4コースとなります）
※木曜日19:30~20:15のクラスは定員37名となります。
スタジオプログラム同様に場所の予約を行いますが、定員管理のみとなります。実際のレッスンではWEB予約の位置に関係なく受講いただけます。

THE JEXER TAKANAWA プログラム内容解説

カテゴリー	レッスン名	持ち物	スタジオA定員	スタジオB定員	運動強度 1【低】～5【高】	内容解説	おすすめな方
YOGA	リフレッシュヨガ ～季節に合わせて体調をととのえるヨガ～		32名	18名	2	季節に合わせたやさしい動きと呼吸で、滞りをほどき、巡りを整えていきます。 心と身体がふわりと軽くなる、そんな穏やかなリフレッシュできるヨガの時間をお届けします。	季節の変わり目にゆらぎを感じやすい方
	リフレッシュヨガ ～リリース＆リセット～		32名	18名	2	凝り固まった身体をほぐしてから、呼吸と合わせた動きで内側からあたため、最後は長めのリラックスポーズで心身の緊張をゆるめていきます。 ストレッチ＋αで程よく動きたい方、普段活発に働く身体と頭をゆっくり休ませリセットしたい方におすすめのクラスです。	身体の凝り・運動不足が気になる方、多忙な日常をリセットしたい方 柔軟性に不安がある方も安心してご参加可能
	リラックスヨガ ～心と身体の調整～		32名	18名	2	心と身体のバランスを整え穏やかな時間を過ごしたい方お待ちしております。 一つ一つゆっくりポーズを行いますので初めての方でも安心してご参加いただけます。	初心者向け、リラックスしたい方、元気になりたい方
	動いて整えるフローヨガ		32名	18名	3	ウォームアップから少しずつ身体を温め、立位のポーズを中心に流れるように動いていきます。動きすぎず、ゆるめすぎない強度で、身体の巡りと集中力を高めていきます。 クラス後は心身がすっきりと整い、午後の時間を心地よく過ごせる状態へと導きます。	運動不足の方から ヨガ経験者夜の睡眠の質を高めたい方
	サウンドフローヨガ ～ヨガ×瞑想～		32名	18名	2	ポーズを組み合わせ、緩やかに動くフローヨガと禅語を取り入れた瞑想を音楽と共に楽しむプログラム。身体、呼吸、心を整え心身の調整を図ります。	老若男女問わずお仕事等で忙しい方、ストレスを感じている方、 自律神経を整えたい方、夜ぐっすり眠りたい方
	全身パーフェクトリンパ経絡ホットヨガ ～気.血.水バランスを整える～	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	3	気＝経絡、血＝血流、水＝リンパをバランスよく流して整えていくクラスです。ヨガで気の流れ、暖かい環境のホットヨガで血流、深い呼吸とセルフリリースでリンパの流れ、まるで全身エステに来たようなスッキリ感を味わえます。週に1回の全身デトックスで心身ともに軽くなりリンパケアで免疫機能を上げ、根本的な体質改善を目指します。	日頃の浮腫みや冷えなど根本的な体質改善したい方
	顔痩せアンチエイジング潤い美顔ヨガ ～小顔リンパ大洗浄～	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	1	顔ヨガや、顔のリンパケアなど顔に特化したクラスです。日常生活の中で、ほとんど動かしていない顔の筋肉が、シワ、たるみ、ほうれい線と繋がります。クラスでは顔の筋肉をほぐし、リンパを流し、顔ヨガ、しっかり引き上げ効果により一回でも効果抜群。左右の変化が1回でバッチリわかります。今のお顔を毎年キープを目指します。	顔の引き上げ、リンパ流しに特化したい方
	ハタヨガベーシック		32名	18名	3	ハタヨガの基本を、丁寧に学んでいくオールレベルのクラスです。	ヨガの基本を丁寧に学びたい方、ヨガの基本ポーズを習得したい方 強くしなやかな体づくりを目指す方
	ルーシーダットン		32名	18名	2	呼吸とゆったりしたポーズを組み合わせて体を整えるタイ発祥の自己整体エクササイズです。無理なく筋肉や関節をほぐしながら、姿勢改善やリラックス効果が期待できます。	男女どなたでも
	HOTハタヨガフロー ～内側から整える身体づくり～	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	3	呼吸とポーズを意識して行うヨガの基本クラス。長時間のデスクワーク後のリフレッシュや 身体の柔軟性と安定性の向上を目指したい方にオススメです。	男女どなたでも
	HOTアロマデトックスリンパヨガ	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	2	暖かい環境の中でリンパドレナージュと言う手技を行い、全身の巡りを高め大量の発汗と共にデトックス。アロマスプレーをレッスン中に使用する事により心身のリラックスや癒しへと結びつく環境づくりを行い、スッキリとした感覚を取り戻し全身を整え美肌へと導きます。	冷え、浮腫、女性特有のゆらぎ等を緩和。ストレスフルな男性にもオススメ
	HOTYOGAリフレッシュ	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	3	心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを３ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチして健康体へと導き、集中力を高め精神の安定・しなや かな身体づくりを目指します。ホットヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にも安心してご参加いただけます。	HOT環境で運動を行いたい方
	HOTYOGAデトックス	バスタオル 1L以上の飲み物	32名	18名	3	心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを３ヵ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。 立位を中心としたさまざまな ポーズにチャレンジするためホットヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめするプログラムです。	HOT環境で運動を行いたい方
ピラティス	リリース＆ピラティス		32名	18名	2～3	ピラティスの効果を引き出すために、セルフリリースやストレッチで身体を整え、呼吸、姿勢を意識してエクササイズを行います。快適に動ける身体を目指します	動ける身体を目指したい方、40代以上の方におすすめ
	美姿勢ピラティス		32名	18名	3	猫背や反り腰、巻き肩などの姿勢の崩れが気になる方に向けたクラスです。体幹や背面の筋肉をバランスよく目覚めさせ、無理なく美しい姿勢へと導きます。	姿勢が気になる方
	ベーシックピラティス		32名	18名	2	ゆっくりな動きで深い呼吸を感じながら全身の筋バランスを整えケガをしない身体を目指します。	姿勢改善や腰痛予防をしたい方
	POP PILATES		32名	18名	3	洋楽に振り付けされたエネルギッシュでアップテンポなグループピラティスレッスン。 腹筋、臀筋など全身を部位に分けて一箇所ずつ意識しながら行い、有酸素やコアストレングスニングを取り入れ、運動後には爽快感と達成感を味わえます。	男女年代問わず、楽しく動きたい方。 身体を引き締めたい方、身体の不調を改善したい方
	きれいなボディラインをつくるマシンピラティス		32名	18名	3	マシンのサポートを活かしながら、インナーマッスルを丁寧に目覚めさせ、全身をバランスよく整えていきます。気になる部分を引き締めつつ、芯のあるしなやかなラインへ。 自分らしい美しさを引き出していくプログラムです。	女性らしいしなやかなボディラインを目指したい方
機能改善 機能調整	筋膜リリースヨガ		32名	18名	1	身体の筋膜のラインに沿って、丁寧にほぐしていくクラスです。	なやかな体つくりを目指す方、ヨガを深めるベース作りをしたい方 睡眠の質を改善したい方
	美軸ストレッチ		32名	18名	1	ストレッチが苦手な方でも無理なく行える、呼吸に合わせたやさしい動きを中心としたクラスです。 血流やリンパの流れを促し、関節の動きを引き出すことで、身体の硬さ対策や疲労の軽減、動きやすさの回復を目指します。	運動初心者、リラックスしながら整えたい方
	リセットコンディショニング		32名	18名	2	姿勢を支える筋肉の働きや、身体の使い方を引き出す、やさしいトレーニング要素を取り入れたクラスです。 日常動作で起こりやすい身体の偏りにアプローチしながら、立つ・座る・歩くが自然にラクになる身体づくりを目指します。	日常動作や動きの質を高めたい方コンディション調整を目的とする方
	背骨コンディショニング	フェイスタオル	32名	18名	2	神経の出どころである背骨を整える事で、肩こりや腰痛をはじめとする体の不調を予防・緩和を目指す運動プログラムです。 ※参加にあたりフェイスタオルが持参が必要となります。	腰痛、肩こりなど不定愁訴が気になる方
	ボディケア		32名	18名	1	筋弛緩法や自律訓練法を用いて身体の緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラムです。	身体のバランスを整えたい方、柔軟性アップしたい方
	骨盤エクササイズ		32名	18名	3	骨盤の歪みを整え、骨盤底筋群と体幹をトレーニングし、姿勢の改善と安定を目指すプログラムです。	骨盤の歪み、姿勢を改善されたい方 腰痛、坐骨神経痛の方、冷え性、むくみを改善されたい方
	ボディコンディショニング		32名	18名	1	ストレッチ、リラクゼーション、コンディショニングエクササイズで動きやすい身体づくりを目指していきます。	身体を整えたい方、女性におすすめ
	Body Make by Ballet		32名	18名	1~3	バレエの要素を取り入れたストレッチ・体幹へのアプローチで美姿勢を意識し、バランスの取れた身体を目指すプログラムです。	身体を引き締めたい方、姿勢を整えたい方
有酸素 シェイプ アップ	LesMills BODYCOMBAT	シューズ	32名	24名	5	最新のトレーニング理論を元にパンチやキックなど格闘技全般の動きで全身シェイプアップを目指す有酸素プログラム。 パンチで上半身、キックで下半身を引き締め全身から汗がかけるプログラム。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	LesMills BODYPUMP	シューズ	28名		5	バーベルを使用し、音楽に合わせて全身のトレーニングを行うことで、脂肪燃焼やシェイプアップ、筋力アップを目指すプログラム。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	LesMills GRIT　カーディオ	シューズ	21名		5	心肺機能を向上し、スピードをつけ、カロリーの燃焼を最大限にする30分のハイ インテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）クラスです。様々な自重のエクササイズでチャレンジを提供します。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	LesMills GRIT　ストレングス	シューズ	21名		5	バーベルやプレートを使ったエクササイズに加え自重のエクササイズで、主要な筋肉群を鍛え、筋力を向上し引き締まった筋肉を作る、30分のハイインテンシティ・インターバル トレーニング(HIIT)。音楽でテンションを上げ、リズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	LesMills GRIT　アスレチック	シューズ	21名		5	アスリートのように動ける身体を作る30分のハイインテンシティ・インターバル トレーニング（HIIT）。ジャンプ系のエクササイズとアジリティトレーニングを組み合わせ、瞬発力を強化し引き締まった身体を作ります。音楽でテンションを上げリズムに合わせることなく、自分を追い込めるクラスです。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	UBOUND	シューズ	28名		4	1人用のトランポリンを使用し、音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラム。体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）、筋力の向上が期待できます。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	WOW！HIP	シューズ	32名	18名	4	バンドを使ってヒップトレーニングを行っていくことで、ヒップアップ・脂肪燃焼・腰痛改善など様々な効果が期待できるプログラム。 自分一人ではチャレンジできないレベルまで、インストラクターがサポートします。	全身を引き締めたい方、非日常を楽しみたい方
	カーディオシェイプ	シューズ	32名	24名	3	シェイプアップを目的とした有酸素運動のクラスです。音楽に合わせて、シンプルな動きを行いながら短時間で汗をかいていきます	忙しい方向け、30分間で運動効果を感じて汗をしっかりかきたい方
	シェイプアップエアロ	シューズ	32名	24名	4	エアロビクスのステップを用いて、リズムに合わせ有酸素運動を行い、脂肪を燃焼させるプログラムです。	脂肪燃焼されたい方、体力をつけたい方、心肺機能を高めたい方
サウンド/バス	Sound Bath Yoga ~脳clear×生演奏～		32名	18名	1	「生演奏」で提供するシンギングボウルの倍音と振動を全身に浴びながら、穏やかに、かつ力強く身体を動かす目覚めのヨガ。 朝の硬い身体に生の振動を響かせることで、細胞一つひとつを目覚めさせ、神経系をスムーズに活動モードへと切り替えます。後半の「音浴瞑想」では、わずか15分で脳内がクリアに。深い集中力とポジティブな活力を養い、最高のパフォーマンスで一日をスタートさせます。	日常生活が忙しい方、運動初心者の方、睡眠の課題を感じている方
	Sound Bath Yoga~脳relax×生演奏～		32名	18名	1	「生演奏」で提供するシンギングボウルの倍音と振動の深い響きの中で、重力に身を委ねるストレッチ。 夕方に溜まった心身の疲労に優しく寄り添い、生の倍音と振動が神経系の緊張を解きほぐします。後半の「音浴仮眠」では、わずか15分で脳がスッキリ。心身の休息をもたらし、今夜の睡眠の質や明日への活力を養います。	日常生活が忙しい方、運動初心者の方、睡眠の課題を感じている方
ダンス カルチャー系	ZUMBA	シューズ	32名	24名	3	ラテンの音楽に合わせながら簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し､脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラム。	ダンスクラスで有酸素運動をしたい方
	RITMOS	シューズ	32名	24名	3	ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レゲトンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振付けを楽しむプログラム	ダンスクラスで有酸素運動をしたい方
	フラダンス		32名	24名	3	南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詩にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラム。	ダンスクラスで有酸素運動をしたい方
	ラテンダンス	シューズ	32名	24名	2	コアシェイクのエクササイズの要素を含めたウォームアップから後半はチャチャ、サンバ、サルサ等音楽に合わせた振り付け、ダンスを楽しんでいただけるクラスです	ダンスクラスで有酸素運動をしたい方

カテゴリー	レッスン名	持ち物	プール定員	運動強度 1【低】～5【高】	内容解説	おすすめな方
アクア	アクア		50名	3	音楽のリズムに合わせて、少し長めの組み合わせや繰り返し動作を水中で楽しむクラス。	水の中で有酸素運動を行いたい方。関節に負担がかからないで運動をしたい方
	アクアHIIT		50名	4	短時間の高強度運動と休息を繰り返し、効率よく脂肪燃焼を目指すアクアプログラムです。水の抵抗を活かして全身を動かし、シェイプアップや体力向上にも効果が期待できます。	水の中で有酸素運動を行いたい方。関節に負担がかからないで運動をしたい方