

| MEGALOS MOTOYAWATA Time Line For Studio , Gym , Pool |                                               |                                               |                                         |                                                  |                                       |     |                                                   |                                                         |     |                                          |                                                  |          |                                          |                                                |                                             |                                                     |                                                   |                                            |       |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|-----|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------|------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------|-------|
|                                                      | 月曜日                                           |                                               |                                         | 火曜日                                              |                                       |     | 水曜日                                               |                                                         |     | 木曜日                                      |                                                  |          | 土曜日                                      |                                                |                                             | 日曜日                                                 |                                                   |                                            |       |       |
|                                                      | スタジオA                                         | スタジオB                                         | プール                                     | スタジオA                                            | スタジオB                                 | プール | スタジオA                                             | スタジオB                                                   | プール | スタジオA                                    | スタジオB                                            | プール      | スタジオA                                    | スタジオB                                          | プール                                         | スタジオA                                               | スタジオB                                             | プール                                        |       |       |
| 9:00                                                 |                                               |                                               | 1・29日 Group Blast<br>8・22日 Group Groove |                                                  |                                       |     |                                                   |                                                         |     |                                          |                                                  |          | キッズスクール<br>ミライク<br>8:00-9:00<br>【ジュニア】   | 営業開始 9:00                                      |                                             | キッズスクール<br>ミライク<br>8:00-9:00<br>【キッズ】               |                                                   |                                            | 9:00  |       |
| 9:30                                                 |                                               |                                               |                                         |                                                  |                                       |     |                                                   | ■有料スクール・30名<br>《短期スクール》<br>48式太極拳<br>9:20-10:00<br>得字弘美 |     |                                          |                                                  |          | キッズスクール<br>ミライク<br>9:00-10:00<br>【キッズ】   | ■定員制・40名<br>美曲線コーガ<br>9:30-10:15<br>坂井結美       |                                             | キッズスクール<br>ミライク<br>9:00-10:00<br>【キッズ】              |                                                   |                                            | 9:30  |       |
| 10:00                                                | ベビーミライク<br>スクール<br>9:30-10:15                 | ■定員制・40名                                      |                                         | 保育園体操教室<br>9:45-10:45                            | ZUMBA<br>9:50-10:35<br>住吉真理           |     | ■定員制・30名<br>エンジョイエロ<br>9:40-10:10<br>吉岡知美         | ■定員制・40名<br>太極拳<br>10:15-10:45<br>得字弘美                  |     | ■定員制・30名<br>フラダンス<br>10:20-10:50<br>尾関麻衣 | ■定員制・40名<br>エンジョイエロ<br>10:15-10:45<br>萬代昌弘       |          | キッズスクール<br>ミライク<br>10:00-11:00<br>【キッズ】  | ■定員制・40名<br>バーニングエアロ<br>10:50-11:20<br>土橋さとみ   |                                             | ■定員制・30名<br>ウォーム アップ for ダンス<br>10:25-10:55<br>松本真実 | ■定員制・40名<br>エンジョイステップ<br>10:30-11:00<br>萩原由香里     |                                            | 10:00 |       |
| 10:30                                                | ■映像・23名                                       |                                               |                                         | ■映像・23名<br>【映像】Group Fight<br>11:00-11:15        |                                       |     | ■定員制・30名<br>バーニングエアロ<br>10:25-10:55<br>吉岡知美       | ■定員制・40名<br>太極拳<br>10:15-10:45<br>得字弘美                  |     |                                          | ■定員制・40名                                         |          |                                          |                                                |                                             | ■定員制・30名<br>ジャズダンス ADVANCE<br>11:10-11:40<br>松本真実   | ■定員制・40名<br>バーニングステップ<br>11:15-12:00<br>萩原由香里     |                                            | 10:30 |       |
| 11:00                                                | 《LIVEレッスン》<br>PILATES<br>10:35-11:35<br>葉月ちひろ | ■定員制・40名                                      |                                         | ■映像・23名<br>【映像】Group Fight<br>11:00-11:15        | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>エンジョイエロ<br>11:10-11:50<br>桜井志奈        | ■定員制・40名<br>太極拳<br>10:15-10:45<br>得字弘美                  |     |                                          | ■定員制・40名                                         |          | キッズスクール<br>ミライク<br>11:00-12:00<br>【ジュニア】 | ■定員制・40名<br>エンジョイステップ<br>11:15-12:05<br>土橋さとみ  |                                             | ■定員制・30名<br>ジャズダンス ADVANCE<br>11:10-11:40<br>松本真実   | ■定員制・40名<br>バーニングステップ<br>11:15-12:00<br>萩原由香里     |                                            | 11:00 |       |
| 11:30                                                |                                               |                                               |                                         | ■有料スクール・12名                                      |                                       |     | 《有料スクール》<br>REBORNS FIT<br>11:30-12:30<br>キャスト    | ■定員制・40名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>11:10-11:55<br>秋山美幸          |     |                                          |                                                  |          |                                          |                                                |                                             | ■定員制・40名<br>バーニングステップ<br>11:15-12:00<br>萩原由香里       |                                                   |                                            | 11:30 |       |
| 12:00                                                | ■定員制・30名                                      | ■定員制・40名                                      |                                         |                                                  |                                       |     |                                                   | ■定員制・40名                                                |     |                                          | ■映像・23名<br>【映像】<br>Group Centergy<br>12:05-12:35 | ■定員制・40名 |                                          | ■映像・23名<br>【映像】<br>Group Groove<br>12:15-12:45 | ■定員制・40名<br>週替わりMOSSA<br>12:25-12:55<br>岡部紘 |                                                     | ■定員制・10名/女性限定<br>VOLTBOS<br>12:20-12:40 ドラマワルダン   |                                            |       | 12:00 |
| 12:30                                                | ■有料スクール・30名                                   | ■定員制・40名                                      |                                         | ■定員制・30名                                         | Group Centergy<br>12:30-13:05<br>井上菊代 |     | ■定員制・30名<br>ZUMBA<br>12:45-13:15<br>LISA          | ■定員制・40名<br>パワーヨーガ<br>12:15-12:45<br>秋山美幸               |     |                                          | ■定員制・30名<br>エンジョイエロ<br>13:05-13:35<br>mii        | ■定員制・40名 |                                          | ■定員制・30名                                       | ■定員制・25名                                    |                                                     | ■定員制・30名<br>トラディショナルヨーガ<br>12:35-13:05<br>岩本律子    | ■定員制・10名<br>VOLTBOS<br>12:55-13:15 ドラマワルダン |       | 12:30 |
| 13:00                                                | 《短期スクール》<br>太極拳42式総合<br>12:50-13:40<br>Tommy. |                                               |                                         | ■定員制・30名                                         | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>Fithop<br>13:00-13:45<br>NOA          | ■定員制・40名<br>ZUMBA<br>13:15-14:00<br>アサミ                 |     |                                          |                                                  |          |                                          |                                                |                                             | ■定員制・30名<br>トラディショナルヨーガ<br>12:35-13:05<br>岩本律子      | ■定員制・10名<br>VOLTBOS<br>12:55-13:15 ドラマワルダン        |                                            | 13:00 |       |
| 13:30                                                |                                               | ■定員制・40名                                      |                                         | ■定員制・30名                                         | Group Fight<br>13:20-14:05<br>長谷川春果   |     | ■定員制・30名<br>バレイ45<br>13:15-14:00<br>アサミ           | ■定員制・40名<br>ZUMBA<br>13:15-14:00<br>IZUMI               |     |                                          |                                                  | ■定員制・40名 |                                          |                                                |                                             | ■定員制・40名<br>パワーヨーガ<br>13:20-13:50<br>岩本律子           | ■定員制・40名/女性限定<br>Infinity flow<br>13:35-13:50河野実音 |                                            | 13:30 |       |
| 14:00                                                | ■映像・23名<br>【映像】Group Centergy<br>14:10-14:25  | ■定員制・40名                                      |                                         | ■定員制・30名                                         | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>Group Centergy<br>14:00-14:30<br>生田里美 | ■定員制・40名<br>よさこいサークル<br>14:20-14:50<br>岡部紘              |     | ■定員制・30名<br>コアデザイン<br>14:15-14:45<br>堤悦子 | ■定員制・40名<br>ヒーリングアロマヨーガ<br>14:20-14:50<br>岩本律子   |          |                                          |                                                |                                             | ■定員制・40名<br>Group Centergy<br>14:10-14:40<br>河野実音   |                                                   |                                            | 14:00 |       |
| 14:30                                                | ■定員制・30名                                      | ■定員制・40名                                      |                                         | ■定員制・30名                                         | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>トラディショナルヨーガ<br>14:20-15:00<br>西内やよい   | ■定員制・40名<br>ZUMBA<br>15:10-15:40<br>紺野みく                |     |                                          |                                                  |          | キッズスクール<br>ミライク<br>14:15-15:15<br>【キッズ】  | ■定員制・40名                                       |                                             | ■定員制・40名<br>ZUMBA<br>14:30-15:15<br>山田明美            |                                                   |                                            | 14:30 |       |
| 15:00                                                | 歌ってmove<br>14:50-15:20<br>生田里美                | フリースタイルSTAGE<br>～ハウスダンス～<br>14:45-15:30<br>万里 |                                         | ■映像・23名<br>【映像】<br>Group Centergy<br>15:20-15:50 | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>グループ Centergy<br>15:20-15:50<br>小須亨   | ■定員制・40名                                                |     |                                          |                                                  |          |                                          |                                                |                                             | ■定員制・40名<br>ZUMBA<br>15:00-15:45<br>竹尾彩花            |                                                   |                                            | 15:00 |       |
| 15:30                                                |                                               |                                               |                                         | ■映像・23名<br>【映像】<br>Group Centergy<br>15:20-15:50 | ■定員制・40名                              |     | ■定員制・30名<br>グループ Centergy<br>15:20-15:50<br>小須亨   | ■定員制・40名                                                |     |                                          |                                                  |          | キッズスクール<br>ミライク<br>15:1                  |                                                |                                             |                                                     |                                                   |                                            |       |       |

《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                                                                                                   | 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                |     |     |     |                                                                                                      | 《映像レッスン   V R》           |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| らくらエアロ                                        | 30分 | ★★  | ★   | シンプルなエアロピクスを楽しみます                                                                                    | 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   |
| 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                                                                            | 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     |
| 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                                                                                  | 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                                                                |                          |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| らくらステップ                                       | 30分 | ★★  | ★   | シンプルなステップを楽しみます                                                                                      | 《アクアプログラムご案内》            |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                         | 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                                                                     |                          |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| Fithop                                        | 30分 | ★★  | ★   | ヒップホップをベースとした、有酸素・筋力トレーニングを組み合わせた韓国発祥のダンスフィットネスプログラム                                                 | クラス名                     | 時間      | 内容                                                                                            |                                                                  |                                             |
| 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                                                     | 《ファンシリーズ   ～痛快～》         |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                                   | 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。 |                                                                  |                                             |
| 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。                                                          | 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ダ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。            |                                                                  |                                             |
| 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。                                                                            | 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。                           |                                                                  |                                             |
| 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                                                                      | 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。                              |                                                                  |                                             |
| 歌ってmove                                       | 30分 | ★   | ★   | 歌いながら、簡単な運動をするクラス。カラオケのラストのような高揚感、一体感が体感できる。<br>リードボーカルが入っている曲に合わせて、動きながら歌います。運動が苦手な方も参加しやすいプログラムです。 | 《リキッドシリーズ   ～液体～》        |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 《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       |     |     |     |                                                                                                      | Liquid   Y O G A         | 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。                                  |                                                                  |                                             |
| 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                                                                | Liquid   Y O G A   Latin | 30分     | リキッドヨ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。                             |                                                                  |                                             |
| 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                                                            | 《アイチシリーズ   ～調整～》         |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                            | Ai   Chi   Basic         | 20分     | 立位で一人で行えるメリディアンズ（経脈）ストレッチ。身体バランスを整え、可動域を広げます。                                                 |                                                                  |                                             |
| 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                                                              | 《ツールシリーズ   ～道具～》         |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                          | 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。                                                        |                                                                  |                                             |
| 《ヨーガ》 ポーズ・瞑想・呼吸法で心身を整えます                      |     |     |     |                                                                                                      | 《泳法系プログラム》               |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                                            | 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。 |                                             |
| 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                                                                                       | 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。        |                                             |
| 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                                                                   | クロール・背泳ぎ《応用》             | 20分     | 2 5 M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。                  |                                             |
| 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                                                                     | 平泳ぎ・バタフライ《応用》            | 20分     | 2 5 M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。   |                                             |
| やすらぎヨーガ                                       | 30分 | ★   | ★   | ヨーガに触れ心身を癒します。                                                                                       | フインスイム                   | 20分     | 2 5 M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。                                |                                             |
| 美曲線ヨーガ                                        | 30分 | ★   | ★★  | ウェープリング@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                                                   | 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。                              |                                             |
| 《ピラティス》 体幹部の筋バランスを整えます                        |     |     |     |                                                                                                      | 【有料】マスタースークル             | 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。        |                                             |
| 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                                                                            | 《コンディショニングプログラム》         |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                                      | 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。                                                       |                                                                  |                                             |
| 《ダンス》 音楽に合わせて様々なダンスを楽しみます                     |     |     |     |                                                                                                      | 《有料スクール》                 |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                                                        | 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                                                           |                                                                  |                                             |
| 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                                                                       | REBORNS   SWIM           | 60分     | 水中でコンディショニングを行うスクール                                                                           |                                                                  |                                             |
| 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                                                                              | 《有料プログラム》                |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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                                                                                | 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                                        |                                             |
| 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                                                                              | 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。                                 |                                             |
| 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                                                             | 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。            |                                             |
| 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                                                                            |                          |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 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～バレレッスン～                                   | 30分 | ★★  | ★★  | バレ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 |     |     |     |                                                                                                      |                          |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |
| 太極拳                                           | 30分 | ★★  | ★★  | 氣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                                                    |                          |         |                                                                                               |                                                                  |                                             |

※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。

平泳ぎ・バタフライ《入門》12:35-12:55

