2025年 5～6月 和光市総合体育館 プログラムスケジュール

サービス型プログラム
- ピンク色枠は1回ごと参加型プログラムです。
- 初回利用時は個人登録が必要です。詳細は受付にお尋ねください。
- 参加には利用券のご購入と整理券(1時間前から配布)が必要です。

コース型教室
- 黄色枠は3か月コース型教室です。
- 別途申込手続きと受講料が必要です。
- 詳細は別紙をご用意しております。

月

軽スポーツ室
- 居室変更
- 15:15-16:00 ストレッチポール＆コンディショニング 岩崎（服）
- 16:15-17:00 ストレッチヨガ Romi
- 18:45-20:15 バレエ ※小学5年～大人 女性限定
- 20:30-21:15 レズミルズダンス ROKU
- 21:30-22:15 バーチャルボクシング ROKU

【研修会議室】
- 10:15-11:45 シェイプピラティス ※16歳以上

【研修会議室】
- 12:30-13:30 カラダ調整ヨガ ※16歳以上

【メインアリーナ】
- 15:15-16:15 キッズサッカー ※年少～年長
- 16:30-17:30 ジュニアサッカーA ※小学生
- 17:40-18:40 ジュニアサッカーB ※小学生
- 18:50-19:50 ジュニアサッカー選抜クラス ※小学生

【剣道場】
- 9:30-10:30 わこうからだ健康塾A ※中高年の方

【サブアリーナ】
- 16:00-17:00 ジュニアバスケットA ※小学1年～小学3年生
- 17:00-18:00 ジュニアバスケットB ※小学4年～小学6年生

火

軽スポーツ室
- 9:15-10:00 ベーシックステップ 五十嵐
- 10:15-11:00 ミドルエアロ（初中級） 岩崎(百)
- 11:15-12:15 ハワイアンフラ 中級 ※16歳以上
- 12:30-13:30 ハワイアンフラ 初級 ※16歳以上
- 13:45-14:45 引き締めボディA ※16歳以上
- 17:00-18:00 ジュニアバレエ ※小学1年～小学5年生
- 18:45-19:45 テーマパークダンス 佐々木
- 20:00-21:00 ボディパンプ 60 前島
- 21:15-22:15 ボディコンバット 60 前島

メインアリーナ
- 17:10-18:10 ジュニア卓球 ※小学1年～小学6年生

【剣道場】
- 18:30-19:30 やさしいアクロバット教室 ※小1～中学生
- 19:40-20:40 誰でもアクロバット教室 ※小5～一般

サブアリーナ
- 15:30-16:30 スポーツ遊びプログラム ※年少～小2
- 16:45-17:45 キッズラクロス ※小学生
- 18:00-19:30 bjアカデミーバスケットボールスクール ※小学4年～小学6年生
- 19:30-21:00 bjアカデミーバスケットボールスクール上級 ※小学4年生～中学3年生

水

軽スポーツ室
- 9:15-10:00 太極拳 熊谷
- 10:15-10:55 ストレッチ体操 亀井
- 11:15-12:15 すっきりメンテナンスヨガ ※16歳以上
- 12:30-13:15 ストレッチポール＆コンディショニング 小倉
- 13:30-14:15 ZUMBA® 住吉
- 14:30-15:15 ミドルエアロ（中級） 住吉
- 15:30-16:15 美濃活(びおんかつ)リンパストレッチ 住吉
- 16:30-17:30 キッズバレエ ※年少～年長
- 17:45-18:45 ジュニアバレエ ※小学1年～小学5年生
- 19:15-20:15 リラックスヨガ ※16歳以上
- 20:30-21:30 ボディバランス 60 Romi
- 21:45-22:30 アロマヒーリング Romi

【サブアリーナ】
- 10:00-11:30 大人のバドミントン教室 ※16歳以上

【研修会議室】
- 13:30-14:30 わこうからだ健康塾C ※中高年の方

【サブアリーナ】
- 15:10-16:10 キッズ体操 ※年少～年長
- 16:20-17:20 ジュニア体操 ※小学生

【メインアリーナ】
- 16:00-17:00 ジュニアバドミントンA ※小1～小4
- 17:10-18:10 ジュニアバドミントンB ※小4～中1

【研修会議室】
- 10:30-11:45 背骨コンディショニングC ※16歳以上

【柔道場】
- 12:30-13:30 ヨガ骨盤ケア ※16歳以上

【剣道場】
- 15:50-16:50 ジュニア空手A ※4才～小学生
- 16:55-17:55 ジュニア空手B ※小学生
- 18:00-19:00 ジュニア空手C ※小学生～高校生

木

軽スポーツ室
- 9:40-10:40 みるみるよくなるヨガ ※16歳以上
- 10:50-11:50 デトックスヨガ ※16歳以上
- 12:05-13:05 ボディバランス 60 亀井
- 13:20-14:20 太極拳 ※16歳以上
- 14:35-15:20 ZUMBA® GOLD 奥津
- 15:35-16:20 腰痛ケア体操 亀井
- 18:45-20:15 フィットネスバレエ ※中学生以上
- 20:30-21:30 ボディパンプ 60 長沢
- 21:45-22:30 ボディコンバット 45 長沢

金

軽スポーツ室
- 9:20-10:00 ストレッチ体操 蝦名
- 10:15-11:15 ベーシックステップ＆やさしい筋トレ 河井
- 11:30-12:30 引き締めボディB ※16歳以上
- 12:45-13:30 バランスコーディネーション 野田
- 13:45-14:30 ミドルエアロ（初中級） 野田
- 14:45-15:45 やさしいピラティス 野田
- 16:00-17:00 ジュニアダンスA ※小学1年生～
- 17:10-18:10 ジュニアダンスB ※小学1年生～
- 18:20-19:20 ジュニアダンス選抜クラス ※小学4年生～
- 19:35-20:20 ステップエクササイズ 45 山口
- 20:35-21:20 リズムシェイプ 山口

研修会議室
- 時間変更
- 10:30-11:30 ベビトレヨガ ※生後2ヶ月～3歳頃のお子さまとママ
- 13:00-14:00 わこうからだ健康塾D ※中高年の方

土

軽スポーツ室
- 9:15-10:00 ラテンエアロ 住吉
- 10:15-11:00 ZUMBA® 住吉
- 11:15-12:00 レズミルズダンス SAKI
- 12:15-13:00 キッズダンス入門 ※年少～年長
- 13:15-14:00 キッズダンス初級 ※年少～年長
- 14:15-15:15 ヒップホップ みつこ
- 15:30-16:30 ハワイアンフラ ※16歳以上
- 16:45-17:45 ジュニアダンス初級 ※小学3年生～
- 17:50-18:50 ジュニアダンス中級 ※小学3年生～
- 18:55-19:55 ジュニアダンス上級 ※小学3年生～

柔道場
- 9:15-10:15 ジュニア空手中級～上級 ※高校生以下
- 10:15-11:15 ジュニア空手初級 ※4歳～小学生以下
- 11:30-12:30 ブラジリアン柔術 ※小学5年生～

【研修会議室】
- 13:00-14:00 子供の書道 ※小学生～中学生

研修会議室

【剣道場】
- 10:00-11:15 背骨コンディショニングA ※16歳以上
- 11:30-12:45 背骨コンディショニングB ※16歳以上

【研修会議室】
- 13:00-14:00 大人の書道 ※高校生～

日

軽スポーツ室
- 9:30-10:15 コンビネーションステップ 野田
- 10:30-11:15 ミドルエアロ（中級） 野田
- 11:30-12:15 ZUMBA® 野田
- 12:30-13:15 ヨガ Romi
- 13:30-14:15 ボディパンプ 45 Romi
- 14:30-15:30 ボディコンバット 60 細田
- 15:45-16:45 ボディバランス 60 Romi
- New！ 17:00-17:30 レズミルズコア/グリット 森
  - 月に１度、最終週のみ レズミルズグリット
- 17:45-18:30 アロマヒーリング Romi
- 18:45-20:55 パーソナルトレーニング（要予約） Romi

このマークは素足で参加できるプログラムです　このマークは初めての方もお気軽に参加できるプログラムです　（※サービス型プログラムのみ表記をしております）

和光市総合体育館サービスプログラム

コンディショニングプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
身体の調子が整うことを 目的としたプログラムです	ストレッチ体操	★	★	筋肉と関節の柔軟性を維持、または向上させるクラスです。
	ストレッチポール＆コンディショニング	★	★	ストレッチポールで背骨の調整を行い、身体の動きを良くするコンディショニングも行うクラスです。
	腰痛ケア体操	★	★	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し、腰痛の防止と緩和を行うクラスです。
	アロマヒーリング	★	★	アロマオイルの香りに包まれながら、ストレッチポールを使って身体の隅々をほぐすクラスです。
	バランスコーディネーション	★	★	関節をほぐしてストレッチと筋肉トレーニングをすることで身体の動きを良くしていきます。
	美温活（びおんかつ）リンパストレッチ	★	★	リンパ流しやツボ押しをすることで、体温を上げ自然治癒力を高めて、不調を改善することを目的としたクラスです。

カルチャープログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
ゆったりとした呼吸と動きで バランスのとれた自然な 心身状態を目指します	ストレッチヨガ	★	★	身体が固くても安心してご参加頂けます。ストレッチを軸に、のんびりとできるヨガのポーズとチューブを使用したクラスです。
	やさしいピラティス	★	★	インナーマッスルを鍛えることで姿勢の改善、ケガの予防になるエクササイズクラスです。
	ヨガ	★	★★	心と身体のバランスを整えるクラスです。
	太極拳	★	★	これから太極拳を始めようという方に最適。基本動作を主として体力をつけるクラスです。

エアロビクスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
シェイプアップや体力 アップに効果的です	ベーシックステップ	★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、運動や振付を楽しむクラスです
	ベーシックステップ＆やさしい筋トレ	★★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、後半は自重または、ダンベルやチューブを使用したやさしい筋トレを行うクラスです。
	コンビネーションステップ	★★★	★★	ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップ台に慣れてきた方向けのクラスです。
	ステップエクササイズ	★★	★	ステップ台を使用し基本のステップ動作とコンビネーションを楽しめるクラスです。
	リズムシェイプ	★	★★	エアロビクスの動作を取り入れ、音楽を楽しみながら有酸素運動で全身を動かし脂肪燃焼を行っていくクラスです。
	ラテンエアロ	★★	★★	ラテンのリズムに合わせてエアロビクスを楽しむクラスです。
	ミドルエアロ（初中級）	★★	★	基本動作を繰り返し,体力づくりをしながら中級レベルへステップアップしていくクラスです。
	ミドルエアロ（中級）	★★	★★	初中級に慣れてきた方向けのクラスで、「走る」「跳ねる」の動きを組合せた動きを楽しむクラスです。
	バーチャルボクシング	★★	★	シャドーボクシングを元にして作られた、脂肪燃焼や反射神経UP、瞬発力UPを目的としたボクシングクラスです。

ダンスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
リズムに合わせて身体を動かす 楽しいプログラムです	ZUMBA®GOLD	★★	★	フィットネス初心者、体力に自信のない方向けにアレンジした世界の音楽を取り入れたダンスクラスです。
	ZUMBA®	★★★	★★	ラテン系をはじめとした、あらゆるジャンルの音楽と様々なダンスステップを融合したクラスです。
	テーマパークダンス	★	★★	テーマパークで流れている曲に合わせて振り付けを覚えダンスを楽しむクラスです。
	ヒップホップ	★★	★★★	ヒップホップの音楽でダンスを行うクラスです。

※テーマパークダンス・ヒップホップでは毎週徐々に振付を覚えていただき最終的に1曲を通します。タイミングによっては通しの場合もございます。予めご了承ください。

レズミルズプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
ニュージーランド発祥の 世界共通プログラム	ボディパンプ	★★★	★	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、筋力UPと脂肪を引き締めるクラスです。
	ボディコンバット	★★★	★★★	音楽に空手・ボクシング・キックボクシング・拳法等、打撃系格闘技の動きを振付けたクラスです。
	レズミルズグリット	★★★	★★	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたプログラムです。強度はご自身で調整可能です。
	レズミルズコア	★★	★★	コア（体幹）周りの筋力の強化や、身体能力の向上を目的とした、短時間のトレーニングクラスです。
	レズミルズダンス	★★	★★	音楽を楽しみながら動きをマスターしたあと、ビートを感じながら身体を鍛え、心拍数を上げ、持久力を高めます。
	ボディバランス	★★	★★	音楽に合わせて太極拳・ヨガ・ピラティスをベースとした動きと呼吸法を行い心と身体の調和を図るクラスです。

参加される際のお願い

●安全を確保するため、レッスン開始後の入場及び途中退場はご遠慮いただいております。

●レッスン中はこまめに水分補給するなど、ご自身での体調管理をお願い致します。

●盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご参加ください。

2025年 7～9月

和光市総合体育館 プログラムスケジュール

サービス型プログラム
- ピンク色枠は1回ごと参加型プログラムです。
- 初回利用時は個人登録が必要です。詳細は受付にお尋ねください。
- 参加には利用券のご購入と整理券(1時間前から配布)が必要です。

コース型教室
- 黄色枠は3か月コース型教室です。
- 別途申込手続きと受講料が必要です。
- 詳細は別紙をご用意しております。

月

第スポーツ室		
10:00-10:45 立位ヨガ ※16歳以上	【研修会議室】 10:15-11:45 シェイプピラティス ※16歳以上	【剣道場】 9:30-10:30 わこうからだ健康塾A ※中高年の方
11:00-11:45 バレトン ※16歳以上		
	【研修会議室】 12:30-13:30 カラダ調整ヨガ ※16歳以上	
	【メインアリーナ】 15:15-16:15 キッズサッカー ※年少～年長	【サブアリーナ】 16:00-17:00 ジュニアバスケットA ※小学1年～小学3年生
15:15-16:00 ストレッチポール&コンディショニング 岩崎（服）		
16:15-17:00 ストレッチヨガ Romi	16:30-17:30 ジュニアサッカーA ※小学生	17:00-18:00 ジュニアバスケットB ※小学4年～小学6年生
	17:40-18:40 ジュニアサッカーB ※小学生	
18:45-20:15 バレエ ※小学5年～大人 女性限定	18:50-19:50 ジュニアサッカー選抜クラス ※小学生	
20:30-21:15 レズミルズダンス ROKU		
21:30-22:15 バーチャルボクシング ROKU		

火

第スポーツ室	メインアリーナ	サブアリーナ
9:15-10:00 ベーシックステップ 五十嵐		
10:15-11:00 ミドルエアロ（初中級） 岩崎(百)		
11:15-12:15 ハワイアンフラ中級 ※16歳以上		
12:30-13:30 ハワイアンフラ初級 ※16歳以上		
13:45-14:45 引き締めボディA ※16歳以上		
		15:30-16:30 スポーツ遊びプログラム ※年少～小2
17:00-18:00 ジュニアバレエ ※小学1年～小学5年生	17:10-18:10 ジュニア卓球 ※小学1年～小学6年生	16:45-17:45 キッズラクロス ※小学生
18:45-19:45 テーマパークダンス 佐々木	【剣道場】 18:30-19:30 やさしいアクロバット教室 ※小1～中学生	18:00-19:30 bjアカデミーバスケットボールスクール ※小学4年～小学6年生
20:00-21:00 ボディパンプ60 前島	19:40-20:40 誰でもアクロバット教室 ※小5～一般	19:30-21:00 bjアカデミーバスケットボールスクール上級 ※小学4年生～中学3年生
21:15-22:15 ボディコンバット60 前島		

水

第スポーツ室		
9:15-10:00 太極拳 熊谷	【サブアリーナ】 10:00-11:30 大人のバドミントン教室 ※16歳以上	【研修会議室】 10:30-11:45 背骨コンディショニングC ※16歳以上
10:15-10:55 ストレッチ体操 為井		
11:15-12:15 すっきりメンテナンスヨガ ※16歳以上		
12:30-13:15 ストレッチポール&コンディショニング 小倉		【柔道場】 12:30-13:30 ヨガ骨盤ケア ※16歳以上
13:30-14:15 ZUMBA® 住吉	【研修会議室】 13:30-14:30 わこうからだ健康塾C ※中高年の方	
14:30-15:15 ミドルエアロ（中級） 住吉	【サブアリーナ】 15:10-16:10 キッズ体操 ※年少～年長	【剣道場】 15:50-16:50 ジュニア空手A ※4才～小学生
15:30-16:15 美温活(びおんかつ) リンパストレッチ 住吉		
16:30-17:30 キッズバレエ ※年少～年長	16:20-17:20 ジュニア体操 ※小学生	16:55-17:55 ジュニア空手B ※小学生
17:45-18:45 ジュニアバレエ ※小学1年～小学5年生	【メインアリーナ】 16:00-17:00 ジュニアバドミントンA ※小1～小4	18:00-19:00 ジュニア空手C ※小学生～高校生
19:15-20:15 リラックスヨガ ※16歳以上	17:10-18:10 ジュニアバドミントンB ※小4～中1	
20:30-21:30 ボディバランス60 Romi		
21:45-22:30 アロマヒーリング Romi		

木

第スポーツ室
9:40-10:40 みるみるよくなるヨガ ※16歳以上
10:50-11:50 デトックスヨガ ※16歳以上
12:05-13:05 ボディバランス60 為井
13:20-14:20 太極拳 ※16歳以上
14:35-15:20 ZUMBA® GOLD 奥津
15:35-16:20 腰痛ケア体操 為井
18:45-20:15 フィットネスバレエ ※中学生以上
20:30-21:30 ボディパンプ60 長沢
21:45-22:30 ボディコンバット45 長沢

金

第スポーツ室	研修会議室
9:20-10:00 ストレッチ体操 蝦名	
10:15-11:15 ベーシックステップ&やさしい筋トレ 河井	10:30-11:30 ベビトレヨガ ※生後2ヶ月～3歳頃のお子さまとママ
11:30-12:30 引き締めボディB ※16歳以上	
12:45-13:30 バランスコーディネーション 野田	13:00-14:00 わこうからだ健康塾D ※中高年の方
13:45-14:30 ミドルエアロ（初中級） 野田	
14:45-15:45 やさしいピラティス 野田	
16:00-17:00 ジュニアダンスA ※小学1年生～	
17:10-18:10 ジュニアダンスB ※小学1年生～	
18:20-19:20 ジュニアダンス選抜クラス ※小学4年生～	
19:35-20:20 ステップエクササイズ45 山口	
20:35-21:20 リズムシェイプ 山口	

土

第スポーツ室	柔道場	研修会議室
9:15-10:00 ラテンエアロ 住吉	9:15-10:15 ジュニア空手 中級～上級 ※高校生以下	【剣道場】 10:00-11:15 背骨コンディショニングA ※16歳以上
10:15-11:00 ZUMBA® 住吉	10:15-11:15 ジュニア空手 初級 ※4歳～小学生以下	
11:15-12:00 レズミルズダンス SAKI	11:30-12:30 ブラジリアン柔術 ※小学5年生～	11:30-12:45 背骨コンディショニングB ※16歳以上
12:15-13:00 キッズダンス入門 ※年少～年長	【研修会議室】 13:00-14:00 子供の書道 ※小学生～中学生	【研修会議室】 13:00-14:00 大人の書道 ※高校生～
13:15-14:00 キッズダンス初級 ※年少～年長		
14:15-15:15 ヒップホップ 倫子		
15:30-16:30 ハワイアンフラ ※16歳以上		
16:45-17:45 ジュニアダンス初級 ※小学3年生～		
17:50-18:50 ジュニアダンス中級 ※小学3年生～		
18:55-19:55 ジュニアダンス上級 ※小学3年生～		

日

第スポーツ室
9:30-10:15 コンビネーションステップ 野田
10:30-11:15 ミドルエアロ（中級） 野田
11:30-12:15 ZUMBA® 野田
12:30-13:15 ヨガ Romi
13:30-14:15 ボディパンプ45 Romi
14:30-15:30 ボディコンバット60 細田
15:45-16:45 ボディバランス60 Romi
17:00-17:30 レズミルズコア/グリット 森
17:45-18:30 アロマヒーリング Romi
18:45-20:55 パーソナルトレーニング（要予約） Romi

月に１度、最終週のみ レズミルズグリット

このマークは素足で参加できるプログラムです　このマークは初めての方もお気軽に参加できるプログラムです　（※サービス型プログラムのみ表記をしております）

和光市総合体育館サービスプログラム

コンディショニングプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
身体の調子が整うことを 目的としたプログラムです	ストレッチ体操	★	★	筋肉と関節の柔軟性を維持、または向上させるクラスです。
	ストレッチポール＆コンディショニング	★	★	ストレッチポールで背骨の調整を行い、身体の動きを良くするコンディショニングも行うクラスです。
	腰痛ケア体操	★	★	筋力トレーニングとストレッチで筋肉の強化と柔軟性を増し、腰痛の防止と緩和を行うクラスです。
	アロマヒーリング	★	★	アロマオイルの香りに包まれながら、ストレッチポールを使って身体の隅々をほぐすクラスです。
	バランスコーディネーション	★	★	関節をほぐしてストレッチと筋肉トレーニングをすることで身体の動きを良くしていきます。
	美温活（びおんかつ）リンパストレッチ	★	★	リンパ流しやツボ押しをすることで、体温を上げ自然治癒力を高めて、不調を改善することを目的としたクラスです。

カルチャープログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
ゆったりとした呼吸と動きで バランスのとれた自然な 心身状態を目指します	ストレッチヨガ	★	★	身体が固くても安心してご参加頂けます。ストレッチを軸に、のんびりとできるヨガのポーズとチューブを使用したクラスです。
	やさしいピラティス	★	★	インナーマッスルを鍛えることで姿勢の改善、ケガの予防になるエクササイズクラスです。
	ヨガ	★	★★	心と身体のバランスを整えるクラスです。
	太極拳	★	★	これから太極拳を始めようという方に最適。基本動作を主として体力をつけるクラスです。

エアロビクスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
シェイプアップや体力 アップに効果的です	ベーシックステップ	★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、運動や振付を楽しむクラスです
	ベーシックステップ＆やさしい筋トレ	★★	★	ステップ台を使用し、簡単なステップを繰り返し、後半は自重または、ダンベルやチューブを使用したやさしい筋トレを行うクラスです。
	コンビネーションステップ	★★★	★★	ステップのバリエーションを組み合わせた、ステップ台に慣れてきた方向けのクラスです。
	ステップエクササイズ	★★	★	ステップ台を使用し基本のステップ動作とコンビネーションを楽しめるクラスです。
	リズムシェイプ	★	★★	エアロビクスの動作を取り入れ、音楽を楽しみながら有酸素運動で全身を動かし脂肪燃焼を行っていくクラスです。
	ラテンエアロ	★★	★★	ラテンのリズムに合わせてエアロビクスを楽しむクラスです。
	ミドルエアロ（初中級）	★★	★	基本動作を繰り返し,体力づくりをしながら中級レベルへステップアップしていくクラスです。
	ミドルエアロ（中級）	★★	★★	初中級に慣れてきた方向けのクラスで、「走る」「跳ねる」の動きを組合せた動きを楽しむクラスです。
	バーチャルボクシング	★★	★	シャドーボクシングを元にして作られた、脂肪燃焼や反射神経UP、瞬発力UPを目的としたボクシングクラスです。

ダンスプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
リズムに合わせて身体を動かす 楽しいプログラムです	ZUMBA®GOLD	★★	★	フィットネス初心者、体力に自信のない方向けにアレンジした世界の音楽を取り入れたダンスクラスです。
	ZUMBA®	★★★	★★	ラテン系をはじめとした、あらゆるジャンルの音楽と様々なダンスステップを融合したクラスです。
	テーマパークダンス	★	★★	テーマパークで流れている曲に合わせて振り付けを覚えダンスを楽しむクラスです。
	ヒップホップ	★★	★★★	ヒップホップの音楽でダンスを行うクラスです。

※テーマパークダンス・ヒップホップでは毎週徐々に振付を覚えていただき最終的に1曲を通します。タイミングによっては通しの場合もございます。予めご了承ください。

レズミルズプログラム	プログラム名	強度	難易度	内　容
ニュージーランド発祥の 世界共通プログラム	ボディパンプ	★★★	★	音楽に合わせてバーベルエクササイズを行い、筋力UPと脂肪を引き締めるクラスです。
	ボディコンバット	★★★	★★★	音楽に空手・ボクシング・キックボクシング・拳法等、打撃系格闘技の動きを振付けたクラスです。
	レズミルズグリット	★★★	★★	短時間の激しい運動とインターバルで構成されたプログラムです。強度はご自身で調整可能です。
	レズミルズコア	★★	★★	コア（体幹）周りの筋力の強化や、身体能力の向上を目的とした、短時間のトレーニングクラスです。
	レズミルズダンス	★★	★★	音楽を楽しみながら動きをマスターしたあと、ビートを感じながら身体を鍛え、心拍数を上げ、持久力を高めます。
	ボディバランス	★★	★★	音楽に合わせて太極拳・ヨガ・ピラティスをベースとした動きと呼吸法を行い心と身体の調和を図るクラスです。

参加される際のお願い

●安全を確保するため、レッスン開始後の入場及び途中退場はご遠慮いただいております。

●レッスン中はこまめに水分補給するなど、ご自身での体調管理をお願い致します。

●盗難防止のため、ロッカーキーは必ず身に付けてご参加ください。