

| 日 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | | | | | |
|--|--|---|--|----|---|----|---|----|--|------------|---|---|---|--|--|---|--|--|
|  | | | | 1 | 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~D30/鈴木 14:00~BF60/鈴木 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ | 2 | 11:00~SY60/堀越 12:15~Z30/タイチ 13:15~LC30/タツノリ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐 | 3 | 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~BM45/堀越 14:30~やS30/堀越 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越 | 4 | 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~Y45/三本木 20:15~CBT45/タカ | 5 | 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/トモヤ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越 | | | | | |
| | | | | 6 | 10:30~BFY60/堀越 (ポディーフロヨガ) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ | 7 | 11:00~BS30/タイチ 11:45~ST45/タカ 13:00~初中A45/鈴木倫 14:00~初ダ45/鈴木倫 19:00~LC30/タツノリ 20:00~Z60/三本木 | 8 | 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~Z45/堀越 19:00~YP60/堀越 20:15~ATK45/アサミ | 9 | 11:00~太60/タイチ 12:15~Z30/タイチ 13:15~LC30/タツノリ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐 | 10 | 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~PMP30/トモヤ 14:15~尻トレ45/アサミ 19:00~BF45/鈴木 20:00~D45/鈴木 | 11 | 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~CBT45/タカ 20:15~PMP45/トモヤ | 12 | 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/トモヤ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越 | |
| | | | | 13 | 10:30~ポバ60/三本木 (ポル・ド・ブラ・バレトン) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ | 14 | 11:00~BS30/タイチ 11:45~ST45/タカ 13:00~初中A45/鈴木倫 14:00~初ダ45/鈴木倫 19:00~LC30/タツノリ 20:00~CBT60/タカ | 15 | 休館日 | | 16 | 11:00~SY60/堀越 12:15~Z30/タイチ 13:15~LC30/タツノリ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~A45/五十嵐 | 17 | 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~BM45/堀越 14:30~やS30/堀越 19:00~BW45/堀越 20:00~ソA45/堀越 | 18 | 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~Y45/三本木 20:15~PMP45/トモヤ | 19 | 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/トモヤ 13:00~F60/タカ 17:00~WS45/アサミ 18:00~Z60/堀越 |
| | | | | 20 | 10:30~A60/堀越 (エアロビクス) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ | 21 | 11:00~BS30/タイチ 11:45~ST45/タカ 13:00~初中A45/鈴木倫 14:00~初ダ45/鈴木倫 19:00~LC30/タツノリ 20:00~Z60/三本木 | 22 | 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~D30/鈴木 14:00~BF60/鈴木 19:00~PY60/堀越 20:15~ATK45/アサミ | 23 | 11:00~太60/タイチ 12:15~Z30/タイチ 13:15~LC30/タツノリ 14:00~ZAQ45/堀越 19:00~P45/五十嵐 20:00~S45/五十嵐 | 24 | 11:00~YP60/三本木 12:15~BA45/三本木 13:30~PMP30/トモヤ 14:15~尻トレ45/アサミ 19:00~BF45/鈴木 20:00~D45/鈴木 | 25 | 11:00~WS45/アサミ 12:00~CBT30/タカ 13:00~Z30/堀越 14:00~OA30/堀越 19:00~PMP45/トモヤ 20:15~CBT45/タカ | 26 | 11:00~WY45/アサミ 12:00~BS30/トモヤ 13:00~F60/タカ 17:00~ST45/トモヤ 18:00~Z60/堀越 | |
| | | | | 27 | 10:30~初中A60/鈴木倫 (初中級エアロビクス) 11:45~Z45/ユキ 16:30~LC30/タツノリ 17:15~PMP45/トモヤ | 28 | 11:00~BS30/タイチ 11:45~ST45/タカ 13:00~初中A45/鈴木倫 14:00~初ダ45/鈴木倫 19:00~WY45/アサミ 20:00~CBT60/タカ | 29 | 祝日営業 | | 30 |  | | | | | | |
| | | | | | | | | 29 | 11:00~ハY45/鈴木倫 12:00~AS30/鈴木倫 13:00~BW45/堀越 14:00~ZG45/堀越 16:30~ATK45/アサミ 17:30~LC30/タツノリ | 休館日 | | | | | | | | |

| プログラム名 | 略称 | 内容 |
|-----------------------------------|-----|--|
| 有酸素系プログラム | | |
| エアロビクス | A | 軽快な音楽に合わせてながら、様々なステップを組み合わせて全身をまんべんなく楽しく身体を動かしていきます。脂肪燃焼にもってこいのクラスです。 |
| ファンクス | F | リズムに合わせて様々なステップや腕の動きを入れた、全身を使う有酸素運動です。 |
| やさしいステップ | やS | 『シンプルな昇降運動から始め、少しずつハリエーションを増やしていくクラスです。ステップの楽しさと達成感を味わいながら、無理なく体を動かします。初心者の方や体力に自信がない方も、 |
| おまかせエアロ | OA | 様々な動きにも慣れ、体力がついてきた方を対象としたクラスです。エアロの振り付けを楽しみながら脂肪燃焼効果を高めて行きます。 |
| ZUMBA® | Z | ZUMBA(ズンバ)とはラテン系の音楽と様々なダンスを融合したフィットネスです。驚くほどの消費エネルギー!!ダイエットにもオススメのクラスです。 |
| ZUMBA GOLD® | ZG | 初心者や低体力者のために生まれたやさしいZUMBAです。言葉で動きの指示があるので初めての方でも焦らずに安全にエクササイズを楽しむことが出来ます。★ |
| ソフトエアロ | ソA | 初めての方でも、楽しめる有酸素運動です。基本的な動きもマスター出来て楽しく身体を動かすことが出来ます。★ |
| ディスコ | D | 懐かしのディスコをスタジオで楽しむ事が出来ます。グルーヴィなサウンドに乗って楽しく脂肪燃焼をしていきましょう。 |
| エアロサーキット | AS | 有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返し体力・筋力アップを目指すクラスです。 |
| 初級ダンス | 初ダ | 『さまざまなダンスの要素を取り入れ、音楽に合わせて踊るクラスです。ステップを覚えながら、自分らしい表現を楽しんでいきましょう♪』 |
| 初中級エアロ | 初中A | 『エアロビクスの動きを組み合わせながら、リズムに乗って楽しく体を動かすクラスです。頭もカラダもフル回転させながら、脂肪燃焼&爽快感を味わいましょう!』 |
| シェイプアップ系プログラム | | |
| ボディシェイプエアロ | BA | エアロビクスと筋コンディショニング両方行い全身を引き締めます。シェイプアップを目的とした効果的なクラスで総合的に体力・筋力アップ・脂肪燃焼に効果のあるプログラムです。 |
| ボディメイクエクササイズ | BM | 様々な動きを取り入れて骨盤を整えて姿勢改善へと導いていきます。筋肉を整え「理想的な美しい体」を手に入れることが出来て効率よく効果が出せるプログラムです。 |
| お尻トレーニング | 尻トレ | お尻のトレーニングとストレッチをして、美しいヒップラインを手に入れましょう! |
| コンディショニング系プログラム(いきいきプログラム) | | |
| 太極舞 | 太 | 中国の伝統武術や民族舞踊の要素を取り入れ、中国的な趣きに溢れた音楽に合わせて行うプログラムです。ゆっくりな動作なので、初心者の方・高齢者の方にもオススメです!★ |
| トレーニング系プログラム | | |
| コアチャレンジ | CC | 体幹部分を中心にトレーニングを行うクラスです。姿勢改善、ケガの予防などにも効果的なプログラムです。★ |
| バーベルシェイプ | BS | バーベルを使いながら、全身の筋肉をトレーニングしていきます。基本姿勢をマスターしてボディメイクを目指します。音楽に合わせてながら、楽しくトレーニングをしましょう!★ |
| ボディアップ | BUP | 器具や道具を使わずに正しい関節の使い方を見え、全身の筋力トレーニングを行うプログラムです。★ |

| プログラム名 | 略称 | 内容 |
|------------------------|-------|---|
| コンディショニング系 | | |
| ヨガピラティス | YP | ヨガとピラティスを融合した体幹部を鍛える進化したプログラムです。全身の筋力・柔軟性・バランスを高め身体を安定させるしなやかで美しいボディを作ります。 |
| ヨガ | Y | 呼吸を整え、瞑想の世界に入りながら、身体や心にアプローチをし、健康的な体を作ることのできるプログラムです。 |
| ボディワーク | BW | 姿勢改善や歪み改善など体を整えるクラスです。誰にでも行えるやさしいプログラムです。 |
| ピラティス | P | 呼吸に合わせてながら、体の奥の深い所にある筋肉を使って引き締めを行うクラスです。 |
| ストレッチ | ST | 体の各部位を緩め、関節可動域を広げ、使える筋肉を増やして基礎代謝を高めます。疲労回復にも効果的なプログラムです。★ |
| パワーヨガ | PY | 筋力トレーニングとそれによってもたらされる瞑想的な状態にポイントを置き、身体能力の強化と集中力を高めることを目的としたパワフルなエクササイズです。 |
| ウェープリングストレッチ | WS | ①ほぐす②引き締める③伸ばす をポイントに、血行・血流改善、姿勢改善、柔軟性改善などに役立ちます。★ |
| ハタヨガ | ハY | 基本となる動きと呼吸法で心とカラダ、氣を調和させていきます。どなたでも安心してご参加いただけます。 |
| ウェープリングヨガ | WY | ウェープリングを使用し身体の内側の筋肉を伸ばします。★ |
| ボディFIT | BF | 『姿勢や歪みを改善しながら、体×心×命のバランスを整えるクラスです。どなたでも無理なく行える優しいプログラムなので安心してご参加ください。』 |
| ストレッチヨガ | SY | 『筋肉をほぐしながら柔軟性を高めるストレッチと、全身を使ってポーズをとるヨガを融合させた、 |
| アクアプログラム | | |
| ZUMBAアクア® | ZAQ | 「ズンバ」のアクアピクスバージョンです。水中で行うことで、膝や腰に負担をかけずに運動ができます。陸上は不安という方にも安心してエクササイズが行えます。 |
| レズミルズ | | |
| LES MILLS BODY PUMP | PMP | 筋力アップ・シェイプアップに最適! 従来のバーベルシェイプよりハイレベルなクラスです。 |
| LES MILLS CORE | LC | ダイナミックなトレーニングにより、腹部・臀部・背筋上半身と下半身を機能的に連帯する筋肉が鍛えられます。 |
| LES MILLS BODY COMBAT | CBT | 格闘系を盛り込んだ新しいプログラムにより、ストレス発散・脂肪燃焼を楽しみながら行うクラスです。 |
| LES MILLS BODY ATTACK | ATK | エアロビクス動作と筋コンディショニングを取り入れたインターバルトレーニングです。 |
| 桜泳スイミングスクール利用時間 | | |
| 昼 | 月～金 | 12:00～13:45 |
| 夜 | 月・水・金 | 20:00～21:45 |



初めての方でも参加しやすいプログラムの目安です。様々なプログラムにチャレンジしてみましょう!

エグナスの情報をお届けします。右記のQRコードを読み取り下さい。

【マイページ】



【LINE】

