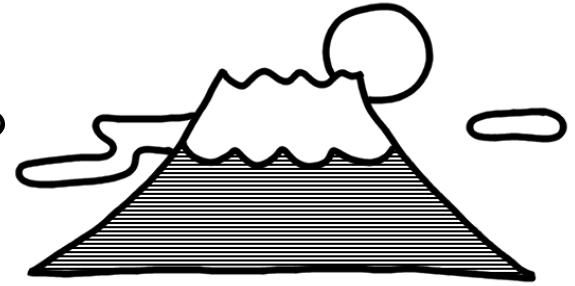


1月

新年あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願ひいたします。



4	休館日	5 臨時営業	6		7		8		9		10
11:00~BS30/タ力		11:00~ハY45/鈴木倫	11:00~SY60/堀越	11:00~YP60/三本木	11:00~ST30/ヒロミ	11:00~WY45/アサミ					
11:45~ST45/タ力		12:00~AS30/鈴木倫	12:15~尻トレ30/アサミ	12:15~BA45/三本木	12:00~CBT30/タ力	12:00~BS30/トモヤ					
13:00~初中A60/鈴木倫		13:00~BF45/鈴木	13:15~LC30/タツノリ	13:30~PMP30/トモヤ	13:00~Z30/堀越	13:00~F60/タ力					
14:15~カラダ30/鈴木倫		14:00~D45/鈴木	14:00~ZAQ45/堀越	14:15~F45/タ力	13:45~OA30/堀越	17:00~WS45/アサミ					
		17:00~コアピラ45/三本木	19:00~PY60/堀越	19:00~P45/五十嵐	19:00~BW45/堀越	19:00~CBT45/タ力	18:00~Z60/堀越				
		18:00~ファイティング30/三本木	20:15~ATK45/アサミ	20:00~S45/五十嵐	20:00~ソA45/堀越	20:15~PMP45/トモヤ					
11	祝日営業	12 祝日営業	13		14		15 臨時営業		16		17
10:30~BFY60/堀越 (ボディーフローヨガ)		11:00~ST45/タ力	11:00~ハY45/鈴木倫	11:00~ST45/タツノリ	11:00~YP60/三本木	11:00~WS45/アサミ	11:00~WY45/アサミ				
11:45~Z45/堀越		12:00~ATK30/アサミ	12:00~AS30/鈴木倫	12:00~尻トレ45/アサミ	12:15~BA45/三本木	12:00~CBT30/タ力	12:00~BS30/トモヤ				
		13:00~初中A60/鈴木倫	13:00~BW45/堀越	13:15~LC30/タツノリ	13:30~BM45/堀越	13:00~Z30/堀越	13:00~F60/タ力				
		14:15~カラダ30/鈴木倫	14:00~Z45/堀越	14:00~ZAQ45/堀越	14:30~やS30/堀越	13:45~OA30/堀越	17:00~ST45/トモヤ				
16:30~LC30/タツノリ		17:00~コアピラ45/三本木	19:00~YP60/堀越	19:00~P45/五十嵐	17:00~ATK30/アサミ	19:00~PMP45/トモヤ	18:00~Z60/堀越				
17:15~PMP45/トモヤ		18:00~ファイティング30/三本木	20:15~ATK45/アサミ	20:00~A45/五十嵐	17:45~LC30/タツノリ	20:15~CBT45/タ力					
18	休館日	19	20	21	22	23	24				
10:30~Y45/鈴木倫 (ヨガ)		11:00~BS30/タ力	11:00~ハY45/鈴木倫	11:00~SY60/堀越	11:00~YP60/三本木	11:00~WS45/アサミ	11:00~WY45/アサミ				
11:30~初中A60/鈴木倫		11:45~ST45/タ力	12:00~AS30/鈴木倫	12:15~尻トレ30/アサミ	12:15~BA45/三本木	12:00~CBT30/タ力	12:00~BS30/トモヤ				
		13:00~初中A60/鈴木倫	13:00~BF45/鈴木	13:15~LC30/タツノリ	13:30~PMP30/トモヤ	13:00~Z30/堀越	13:00~F60/タ力				
		14:15~カラダ30/鈴木倫	14:00~D45/鈴木	14:00~ZAQ45/堀越	14:15~F45/タ力	13:45~OA30/堀越	17:00~WS45/アサミ				
16:30~LC30/タツノリ		19:00~LC30/タツノリ	19:00~PY60/堀越	19:00~P45/五十嵐	19:00~BW45/堀越	19:00~CBT45/タ力	18:00~Z60/堀越				
17:15~PMP45/トモヤ		20:00~BA60/三本木	20:15~ATK45/アサミ	20:00~S45/五十嵐	20:00~ソA45/堀越	20:15~PMP45/トモヤ					
25	休館日	26	27	28	29	30	31				
10:30~ポルドブラ45 /三本木		11:00~BS30/タ力	11:00~ハY45/鈴木倫	11:00~ST45/タツノリ	11:00~YP60/三本木	11:00~WS45/アサミ					
11:45~ST45/タ力		12:00~AS30/鈴木倫	12:00~尻トレ45/アサミ	12:15~BA45/三本木	12:00~CBT30/タ力	12:00~PMP30/トモヤ					
11:30~P45/三本木		13:00~初中A60/鈴木倫	13:00~BW45/堀越	13:15~LC30/タツノリ	13:30~BM45/堀越	13:00~Z30/堀越					
		14:15~カラダ30/鈴木倫	14:00~ZG45/堀越	14:00~ZAQ45/堀越	14:30~やS30/堀越	13:45~OA30/堀越					
16:30~LC30/タツノリ		19:00~LC30/タツノリ	19:00~YP60/堀越	19:00~P45/五十嵐	19:00~BF45/鈴木	19:00~PMP45/トモヤ					
17:15~PMP45/トモヤ		20:00~BA60/三本木	20:15~ATK45/アサミ	20:00~A45/五十嵐	20:00~D45/鈴木	20:15~CBT45/タ力					

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、少しずつバ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、無理なく体を動かせます。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。
エアロサーフィット	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	B M	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！
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。音楽に合わせながら、楽しくトレーニングをしましょう！★



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！

【マイページ】 【LINE】

【グナスの情報を届けします。
記のQRコードを読み取り下さい。】



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。 全身の筋化・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なうクラスです。
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。
ウェーブリング 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	HY	基本となる動きと呼吸法で心とカラダ、気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。
ウェーブリンク ヨガ	WY	ウェーブリンク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。』
ストレッチャヨガ	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、 いいとこ取りのクラスです。心地よく体を伸ばしながら、リラックス&リフレッシュしましょう！』
カラダメンテナンス	カラダ	ストレッチ・筋トレを組み合わせながら カラダのバランスを整えるプログラムです。
アクアプログラム		
ズンバアクア	ZAQ	「ズンバ」のアクアビ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 BODYPUMP	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 BODYCOMBAT	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なうクラスです。
LES MILLS BODYATTACK	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。
櫻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