



| 日  |                             | 月               |                 | 火             |               | 水                |                             | 木               |                 | 金  |                 | 土               |                 |                 |                 |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
|--|-----------------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------------|------------------|-----------------------------|-----------------|-----------------|--|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------|-----------------|-----------------|----------------|---------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------|----------------|----------------|-----------------|--------------|
| <h1>4月</h1> <p>新年度がスタートです!<br/>新しいプログラムや<br/>変更箇所が多数ございます。<br/>お間違えの無いようご確認ください。</p>  |                             |                 |                 |               |               | 1                |                             | 2               |                 | 3  |                 | 4               |                 |                 |                 |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
|  |                             |                 |                 |               |               | 11:00~SY60/堀越    | 12:15~尻トレ30/タツノリ            | 13:15~LC30/タツノリ | 14:00~ZAQ45/堀越  | 19:00~P45/五十嵐  | 20:00~A45/五十嵐   | 11:00~YP60/三本木  | 12:15~BA45/三本木  | 13:30~PMP30/トモヤ | 14:15~ST30/タツノリ | 19:00~BW45/堀越 | 20:00~ソA45/堀越   | 11:00~ST45/ヒロミ  | 12:00~PMP30/トモヤ | 13:00~Z30/堀越    | 13:45~OA30/堀越   | 19:00~SKT45/鈴木倫 | 20:00~PMP45/トモヤ  | 11:00~ST45/タツノリ | 12:00~BS30/トモヤ  | 17:00~ST45/トモヤ | 18:00~Z60/堀越  |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
|  |                             |                 |                 |               |               | 5                |                             | 6               |                 | 7  |                 | 8               |                 | 9               |                 | 10            |                 | 11              |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
|  |                             |                 |                 |               |               | 10:30~Y45/鈴木倫    | 11:30~初級S60/鈴木倫<br>(初級ステップ) | 16:30~LC30/タツノリ | 17:15~PMP45/トモヤ | 11:00~Bシ30/鈴木  | 11:45~WS45/鈴木   | 13:00~初中A60/鈴木倫 | 14:15~カラダ30/鈴木倫 | 19:00~LC30/タツノリ | 20:00~BA60/三本木  | 11:00~Y45/鈴木倫 | 12:00~初級A30/鈴木倫 | 13:00~BW45/堀越   | 14:00~Z45/堀越    | 19:00~PY60/堀越   | 20:15~Z45/堀越    | 11:00~Z45/五十嵐   | 12:00~自重トレ45/五十嵐 | 13:15~LC30/タツノリ | 14:00~ZAQ45/堀越  | 19:00~P45/五十嵐  | 20:00~S45/五十嵐 | 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~BF45/鈴木   | 20:00~DW45/鈴木  | 11:00~ST45/トモヤ | 12:00~PMP30/トモヤ | 13:00~Z30/堀越 | 13:45~OA30/堀越 | 19:00~SKT45/鈴木倫 | 20:00~PMP45/トモヤ | 11:00~ST45/トモヤ | 12:00~BS30/トモヤ | 17:00~ST45/タツノリ | 18:00~Z60/堀越 |
|  |                             |                 |                 |               |               | 12               |                             | 13              |                 | 14   |                 | 15              |                 | 16              |                 | 17            |                 | 18              |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
| 10:30~A60/堀越   | 11:45~Z45/堀越                | 16:30~LC30/タツノリ | 17:15~PMP45/トモヤ | 11:00~Bシ30/鈴木 | 11:45~WS45/鈴木 | 13:00~初中A60/鈴木倫  | 14:15~カラダ30/鈴木倫             | 19:00~LC30/タツノリ | 20:00~BA60/三本木  | 11:00~Y45/鈴木倫  | 12:00~初級A30/鈴木倫 | 13:00~BF45/鈴木   | 14:00~DW45/鈴木   | 19:00~YP60/堀越   | 20:15~AI45/堀越   | <h2>休館日</h2>  |                 | 11:00~YP60/三本木  | 12:15~BA45/三本木  | 13:30~PMP30/トモヤ | 14:15~OA30/鈴木   | 19:00~BW45/堀越   | 20:00~ソA45/堀越    | 11:00~ST45/トモヤ  | 12:00~PMP30/トモヤ | 13:00~Z30/堀越   | 13:45~OA30/堀越 | 19:00~SKT45/鈴木倫 | 20:00~PMP45/トモヤ | 11:00~ST45/タツノリ | 12:00~BS30/トモヤ | 17:00~ST45/トモヤ  | 18:00~Z60/堀越   |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
| 19   |                             | 20              |                 | 21            |               | 22               |                             | 23              |                 | 24   |                 | 25              |                 |                 |                 |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
| 10:30~Y45/鈴木倫  | 11:30~初級S60/鈴木倫<br>(初級ステップ) | 16:30~LC30/タツノリ | 17:15~PMP45/トモヤ | 11:00~Bシ30/鈴木 | 11:45~WS45/鈴木 | 13:00~初中A60/鈴木倫  | 14:15~カラダ30/鈴木倫             | 19:00~LC30/タツノリ | 20:00~BA60/三本木  | 11:00~Y45/鈴木倫  | 12:00~初級A30/鈴木倫 | 13:00~BW45/堀越   | 14:00~ZG45/堀越   | 19:00~YP60/鈴木   | 20:15~AI45/鈴木   | 11:00~Wス45/鈴木 | 12:00~尻トレ45/鈴木  | 13:15~LC30/タツノリ | 14:00~ZAQ45/堀越  | 19:00~P45/五十嵐   | 20:00~A45/五十嵐   | 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~BF45/鈴木  | 20:00~DW45/鈴木 | 11:00~リY45/マツダ  | 12:00~PMP30/トモヤ | 13:00~Z30/堀越    | 13:45~OA30/堀越  | 19:15~PMP60/トモヤ | 11:00~ST45/トモヤ | 12:00~BS30/トモヤ | 17:00~ST45/タツノリ | 18:00~Z60/堀越 |               |                 |                 |                |                |                 |              |
| 26   |                             | 27              |                 | 28            |               | 29               |                             | 30              |                 |  <h2>休館日</h2> |                 |                 |                 |                 |                 |               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                  |                 |                 |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |
| 10:30~ポルドブラ45/三本木  | 11:30~Z45/三本木               | 16:30~LC30/タツノリ | 17:15~PMP45/トモヤ | 11:00~Bシ30/鈴木 | 11:45~WS45/鈴木 | 13:00~尻トレ45/タツノリ | 14:15~ST30/タツノリ             | 19:00~LC30/タツノリ | 20:00~BA60/三本木  |  |                 |                 |                 | 11:00~リY45/マツダ  | 12:00~A30/堀越    | 13:00~BF45/鈴木 | 14:00~DW45/鈴木   | 19:00~PY60/堀越   | 20:15~Z45/堀越    | 11:00~SY60/堀越   | 12:15~LC30/タツノリ | 13:15~PMP30/トモヤ | 14:00~ソA45/堀越    | 17:15~LC30/タツノリ | 18:00~PMP45/トモヤ |                |               |                 |                 |                 |                |                 |                |                |                 |              |               |                 |                 |                |                |                 |              |

| プログラム名               | 略称       | 内容   |
|----------------------|----------|--|
| <b>有酸素系プログラム</b>     |          |  |
| 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。                    |
| エアロインターバル            | AI       | 音楽に合わせて全身を使って身体を動かす有酸素運動です。  |
| 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。★                                     |
| ディスコワールド             | DW       | 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。                                  |
| サーキット                | SKT      | 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!』              |
| <b>シェイプアップ系プログラム</b> |          |  |
| ボディシェイプ<br>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<br>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<br>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!   |
| <b>トレーニング系プログラム</b>  |          |  |
| 自重トレーニング             | 自重<br>トレ | 全身の筋肉をトレーニングしていくクラスです。姿勢改善、筋力アップなどにも効果的なプログラムです。★  |
| ボディシェイプ              | Bシ       | 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! ★                 |



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】



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。

| プログラム名                  | 略称       | 内容   |
|-------------------------|----------|--|
| <b>コンディショニング系</b>       |          |  |
| 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。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        |
| ヨガ<br>リラックスヨガ           | Y<br>リ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健康的な体を作るので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                                       |
| 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的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。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            |
| ウェープリング<br>ストレッチ        | WS<br>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                        |
| 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。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<br>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   |
| ボディFIT                  | BF       | 『姿勢や歪みを改善しながら、体x心x命のバランスを整える。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             |
| 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。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 |
| カラダメンテナン<br>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。                                 |
| <b>アクアプログラム</b>         |          |  |
| ズンバアクア                  |          | 「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、肌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           |
| <b>レズミルズ</b>            |          |  |
| LES MILLS<br>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<br>CORE       | LC       | ダイナミックなトレーニングにより、腹部・臀部・背上半身と下半身を機能的に連帯する筋肉が鍛えられま                       |
| LES MILLS<br>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うクラスで                          |
| LES MILLS<br>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   | 12:00～13:00 |
| 夜 | 月・水・金 | 20:00～21:00 |