10月

HAPPY HALLOWEEN

22日～28日は、Halloweenlesson週間です！
レッスン参加される方は、オレンジ色を身につけて
参加しましょう！※仮装も可※強制ではありません※

日	月	火	水	木	金	土
				1 11:00～WS&YP60/三本木 12:15～Z45/三本木 13:30～PMP30/トモヤ 13:3O～AQW45/三本木 19:00～WS45/堀越 20:00～ソA45/堀越	2 11:00～リY45/ナツミ 12:00～BS30/ヒロキ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～SKT45/鈴木倫 20:00～ PMP45/トモヤ	3 11:00～ST45/トモヤ 12:00～BS30/トモヤ 17:00～ST45/ヒロキ 18:00～Z60/堀越
4 10:30～Y45/鈴木倫 11:30～初級S60/鈴木倫 （初級ステップ） 16:30～CC30/ヒロキ 17:15～PMP45/トモヤ	5 11:00～CC30/ナツミ 11:45～ST45/ナツミ 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	6 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～Z45/堀越	7 11:00～ST45/ナツミ 12:00～尻トレ30/タツノリ 13:00～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐	8 11:00～WS&YP60 三本木 12:15～Z45/三本木 13:30～BM45/堀越 13:3O～AQW45/三本木 14:30～やS30/堀越 19:00～BF45/鈴木 20:00～DW45/鈴木	9 11:00～リY45/ナツミ 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	10 11:00～ST45/ヒロキ 12:00～BS30/トモヤ 17:00～ST45/トモヤ 18:00～Z60/堀越
11 10:30～WS&YP45/三本木 11:30～Z45/三本木 16:30～CC30/ヒロキ 17:15～PMP45/トモヤ	12 祝日営業 11:00～CC30/ナツミ 11:45～ST45/ナツミ 13:00～初中A60/鈴木倫 14:15～カラダ30/鈴木倫 17:00～コアピラ45/三本木 18:00～ファイティング45/三本木	13 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～PY60/堀越 20:15～AI45/堀越	14 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	15 通常営業 11:00～WS&YP60/三本木 12:15～Z45/三本木 13:30～PMP30/トモヤ 13:3O～AQW45/三本木 19:00～WS45/堀越 20:00～ソA45/堀越	16 11:00～リY45/ナツミ 12:00～BS30/ヒロキ 13:00～Z30/堀越 13:45～OA30/堀越 19:00～SKT45/鈴木倫 20:00～ PMP45/トモヤ	17 11:00～ST45/トモヤ 12:00～BS30/トモヤ 15:00～骨盤Y60/ナツミ 17:00～ST45/ヒロキ 18:00～Z60/堀越
18 10:30～エアロビクス60/ 堀越 11:45～Z45/堀越 16:30～CC30/ヒロキ 17:15～PMP45/トモヤ	19 11:00～CC30/ナツミ 11:45～ST45/ナツミ 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	20 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～Z45/堀越	21 11:00～ST45/ナツミ 12:00～尻トレ30/タツノリ 13:00～LC30/タツノリ 14:00～ZAQ45/堀越 19:00～P45/五十嵐 20:00～S45/五十嵐	22 11:00～WS&YP60 三本木 12:15～Z45/三本木 13:30～BM45/堀越 13:3O～AQW45/三本木 14:30～やS30/堀越 19:00～BF45/鈴木 20:00～DW45/鈴木	23 11:00～リY45/ナツミ 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	24 11:00～ST45/ヒロキ 12:00～BS30/トモヤ 17:00～ST45/トモヤ 18:00～Z60/堀越
25 10:30～WS&YP45/三本木 11:30～ポルドブラ45 三本木 16:30～CC30/ヒロキ 17:15～PMP45/トモヤ	26 11:00～CC30/ナツミ 11:45～ST45/ナツミ 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	27 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～AI45/堀越	28 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	29 休館日	30 休館日	31 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！』
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！

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】**

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 リラックスヨガ	Y 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。 ★
骨盤ケアヨガ	骨盤Y	骨盤を整えて、血流を促進させます。日常生活でのストレスを軽減し、心身のバランスを整えます。骨盤内臓器ケアにもなり副交感神経優位の状態へ導いていきます。 ★
ウェーブリング ヨガ	WY	ウェーブ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、 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		「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		
LESMILLS 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。
LESMILLS 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。
LESMILLS 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す。
LESMILLS 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