

# 2025年12月プログラムスケジュール

★同じ系統のレッスンで色分けしております★

Time	月 Monday			火 Tuesday			水 Wednesday			木 Thursday			金 Friday			土 Saturday			日 Sunday			
	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	Studio	Gym	Pool	
10:30	★ 10:30-11:15 エアロ 初中級 (岡)	10:30-10:40 TRXストレッチ	★ 10:30-11:15 クロール 初中級 (山田)	10:30-11:30 健美操	10:30-10:40 TRX筋トレ	★ 10:30-11:15 パタフライ 初級 (前田)	10:30-11:15 ヨガ (進藤)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 フィンスイム (石川)	10:30-11:30 ヨガ (kanayo)	10:30-10:40 TRXストレッチ	10:30-11:15 アクアビクス (沖島)	10:30-11:30 ヨガ (安田)	10:30-10:40 TRX筋トレ	★ 10:30-11:30 ZUMBA (麻植)		10:30-11:15 フィンスイム (工藤)	10:30-11:30 ヨガ (太田)			10:30-11:00 アクアシェイプ (渡辺)	
11:00			★ 11:25-12:10 背泳ぎ中級 (山田)	11:45-12:45 コア エクササイズ (太田)		★ 11:25-12:10 平泳ぎ 初中級 (前田)	11:30-12:15 ボディ パンプ (工藤)		11:25-12:10 パタフライ 初中級 (石川)	11:40-12:20 RSリー バランス (SAMI)		★ 12:15-13:00 背泳ぎ 初中級 (工藤)	11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)	★ 12:15-13:00 クロール 初中級 (荒川)	11:45-12:30 ユニバーサル ヨガアース (麻植)		11:25-12:10 超初心者 クラス (工藤)	11:45-12:30 ボディ コンバット LESMILLS (渡辺)				
12:00	12:20-12:50 アクアパーソナル (山田)																					
13:00	12:45-13:45 腸&リンパ美人 エクササイズ (桐谷)	13:00-13:10 TRX筋トレ	13:00-13:45 四泳法 スイム (荒川)	13:00-13:45 ZUMBA (柴田)	13:00-13:10 TRXストレッチ		12:30-13:15 ボディ コンバット LESMILLS (石橋)		12:15-12:45 12:45-13:15 13:15-13:45 13:45-14:15 アクアパーソナル (石川)	12:30-13:20 Jazz基礎 (SAMI)	13:00-13:10 TRX筋トレ	★ 13:10-13:55 クロール 中級 (工藤)	13:00-14:00 ボディ バランス (桐谷)	13:00-13:10 TRXストレッチ	★ 13:10-13:55 パタフライ 中級 (荒川)	12:40-13:25 ボディ コンバット LESMILLS (麻植)		12:45-13:30 ステップ 初中級 (渡辺)				
14:00	14:00-14:45 ZUMBA (桐谷)		13:55-14:55 マスターズ チャレンジ (荒川)	14:00-14:45 エアロ 中級 (柴田)		12:45-13:15 13:15-13:45 アクアパーソナル (前田)				13:30-14:15 ラテンエアロ (桐谷)			14:15-15:00 ZUMBA (HIROMI)	14:00-14:30 アクアパーソナル (荒川)	15:00-16:00 腸スッキリヨガ 教室							
15:00			15:00-15:30 アクアパーソナル (荒川)	14:55-15:25 コンディショニング (石川)						14:25-15:10 ヨガ (HIROMI)												
16:00			四泳法スイム (週替わり) ①パタフライ ②背泳ぎ ③平泳ぎ ④クロール																			
17:00	15:40-18:30 やまうら 体操クラブ			17:00-18:50 カワイ体育 教室																		
18:00																						
19:00	★ 19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)	18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:30-20:15 クロール 初中級 (工藤)	★ 19:30-20:15 ボディ コンバット LESMILLS (宇都宮)	18:40-18:50 TRX筋トレ		18:45-20:45 フラメンコ 教室			★ 19:15-20:15 ZUMBA (KOTO)		★ 19:15-20:00 平泳ぎ 初中級 (前田)	19:15-20:00 ヨガ (安田)	18:40-18:50 TRX筋トレ								
20:00	20:10-20:40 コンディショニング (MIDORI)		20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	20:30-21:15 ルーシー ダットン (宇都宮)						20:30-21:15 ボディ パンプ LESMILLS (工藤)		20:10-20:40 フィンスイム (前田)	20:15-21:15 ボディ コンバット LESMILLS (渡辺)									
21:00																						

トレーニング・プールの終了は、平日 22:00 (最終受付 21:30) 土・日 21:00 (最終受付 20:30) となります。

・★はNEWレッスンまたは、時間変更、インストラクター変更がございます。  
 ・🔥は脂肪燃焼度の高いレッスンです。  
 レッスンを受講される場合、レギュラー会員様は別途受講料(¥850)が必要になります。  
 ・TRX体験の定員は8名になります。レッスン10分前より、ジムカウンター

16:30-19:20  
やまうら体操  
クラブ

15:00-18:00  
フラメンコ  
教室

先着  
20名

カレンダー12月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10 定休日	11	12	13	14
15	16	17 定休日	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

スタジオは30日(火)~3日(土)お休み  
 ジム・プールは31日(水)~3日(土)お休み

# スタジオ・プール レッスンプログラム

**スタジオプログラム**  
難易度1

初めてでも大丈夫！！  
簡単な運動で楽しく汗を流しましょう！

**スタジオプログラム**  
難易度2

スキルを高めながら  
心身ともにパワーアップ

**プールプログラム**

水中歩行から泳法まで  
丁寧に指導します



**健美操** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

健やかにイキイキ美しく自分自身を操る力を身につけます。

**腸&リンパ美人エクササイズ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

バタフライ 背泳ぎ をつくります。

**ユニバーサルヨガアース** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

音×ヨガ×禅 3つの要素を取り入れ、心やカラダを整えていきます。

**Jazz基礎** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

はじめての方でも、基礎から丁寧に学び、楽しく踊ることができます。

**Rスリーバランス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

体をリラックスした状態で、「伸ばす・動かす・変える」3つの要素を軸に  
筋肉へのアプローチ、バランス力を高めています。

**ヨガ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

柔軟性を高め、意識的に深く呼吸することで自律神経を調整します。

**ピラティス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

身体のストレッチ、体幹強化、バランス強化ができるエクササイズです。

**ストレッチポール** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

筋肉の柔軟性を引き出し、関節の可動域を拡大します。

**コンディショニング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

**ルーシーダットン** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

腹式呼吸とポーズを組み合わせ身体の歪みを整えるタイ式ヨガ

**コアエクササイズ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

柔軟性・体幹を高めて代謝UPしていきます。

**フィットネスダンス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

楽しくカッコよく音楽に合わせて脂肪燃焼していきます。

**HIP HOP初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

独特なステップや柔らかな身体の動き、  
力強く踏み込んでいく動きを取り入れています。



**エアロ初級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

エアロビクスの動きを組み合わせ、全身を動かし脂肪燃焼！

**エアロ中級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。

**ステップ初級・中級** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

エアロビクスのコンビネーションを楽しむクラスです。

**ラテンエアロ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

平泳ぎ ラテン音楽に合わせて行うエアロビクスです。

**ZUMBA** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

平泳ぎ

**ZUMBA GOLD** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

運動が苦手な方や普段ZUMBAに参加されていない方でも  
気軽に参加できます。

**ボディコンバット** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

ボクシング、空手、ムエタイ、太極拳の動作が取り入れられています。  
音楽に合わせてパンチやキック！エネルギーに動いていきます。

**ボディパンプ** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

バーベルを使って低負荷・高回数で全身の筋肉を鍛えるワークアウトです。  
トレーナーがフォーム(動作の正確さ)を丁寧に指導します。

**ボディバランス** LESMILLS 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽にのせて行うエクササイズです。  
柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、身体機能の向上を図ります。

**ジム・プールをご利用の方なら、どなたでもご参加いただけます！**



**TRXストレッチ・TRX筋トレ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

体重を負荷にして筋力・バランス・柔軟性・体幹力を向上させます。

**アクアパーソナル**

有料個人レッスン。泳法から水中運動まで幅広く指導します。  
詳細は別紙にてご確認ください。



**クロール・平泳ぎ・バタフライ・背泳ぎ** (初級/初級/中級)  
キックから手の動きまで、四泳法を基礎から丁寧に指導します！

**超初心者クラス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

泳ぐことにチャレンジしたい方のクラス。顔付けやもぐりを練習します。

**基礎クラス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

泳ぎの基本を練習していきます。

**マスターズチャレンジ** 燃焼度★★★

マスターズ水泳大会に出場を目指す方向けのレッスンです。

**フィンスイム** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

足ひれを使い楽しく泳ぎます！

難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

週替わりで四泳法の基礎基本をマスターしていきます。

**スイムトレーニング** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

水泳トレーニングにて、効率の良いスムーズな泳ぎを習得します。

**アクアビクス** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

音楽に合わせて水中で全身動かし、脂肪燃焼をします。

**アクアシェイプ** 難易度◆◆◆ 燃焼度★★★

胸・背中・お腹・脚の大筋群を刺激し、効率よく体を引き締めます！



プログラムの内容・日程に関するお問い合わせは  
元氣らぶ伊都「EVERYDAY FITNESS!」まで  
**Tel 092-331-1000**

# 岩盤レッスン

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
10:00							
11:00							
12:00					12:00~12:30 全身すっきり (進藤)		
13:00							
14:00		13:30~14:00 全身すっきり (沖島)					
15:00							
16:00							
17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マスター会員様限定のレッスンとなっております。</li> <li>・各定員制レッスンは先着順となっております。予め、ご了承ください。(※定員 8名)</li> <li>・ご予約はフィットネスカウンターまたは、お電話にてお問合せください。(当日予約のみ)</li> <li>・祝日は岩盤浴レッスンをすべて休講とさせていただきます。予め、ご了承ください。</li> </ul>						
18:00							
19:00	19:25~20:10 全身すっきり (進藤)			19:25~20:10 全身すっきり (MAYUMI)			
20:00							
21:00							

## レッスン紹介

・全身すっきり

上半身から下半身まで全ての筋肉をほぐします。