

2026年5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★

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	
★ 10:30-11:15 エアロ 初中级 (岡)	10:30-10:40 TRXストレッチ	★ 10:30-11:15 パタフライ 初中级 (山田)	10:30-11:30 健美操 (沖島)	10:30-10:40 TRX筋トレ	★ 10:30-11:15 背泳ぎ 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	10:45-11:15 アクアシェイプ (沖島)	★ 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)	
11:30-12:30 ヨガ (川井田)		★ 11:25-12:10 平泳ぎ中級 (山田)	11:45-12:45 コア エクササイズ (太田)		11:25-12:10 クロール 初中级 (前田)	11:30-12:15 ボディ パンプ (工藤)		11:25-12:10 背泳ぎ 初中级 (石川)	11:40-12:20 RSリー バランス (SAMI)		★ 12:15-13:00 平泳ぎ 初中级 (工藤)	11:45-12:45 フィットネス ダンス (SAMI)		★ 12:15-13:00 パタフライ 初中级 (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)			
12:45-13:45 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 パタフライ 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 背泳ぎ 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 初中级 (渡辺)			
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)			13:30-14:15 ZUMBA GOLD (HIROMI)			14:15-15:00 ZUMBA (HIROMI)		14:00-14:30 アクアパーソナル (荒川)	13:40-14:25 ピラティス (mariya)						
		15:00-15:30 アクアパーソナル (荒川)																			
15:40-18:30 やまうら 体操クラブ		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	17:00-18:50 カワイ体育 教室						16:45-18:35 カワイ体育 教室			15:15-18:15 BE/バレエ 教室									
	18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:30-20:15 パタフライ 初中级 (工藤)	19:20-20:05 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)	18:40-18:50 TRXストレッチ	★ 19:15-20:00 クロール 初中级 (前田)	19:15-20:00 ヨガ (安田)	18:40-18:50 TRX筋トレ								
19:00-20:00 ZUMBA (MIDORI)		20:25-20:55 基礎クラス (工藤)	20:20-21:05 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)									
20:10-20:40 コンディショニング (MIDORI)																					

・★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

先着
20名

15:00-18:00
フラメンコ
教室

16:30-20:30
やまうら体操
クラブ

カレンダー—5月

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

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。

スタジオ・プール レッスンプログラム

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きます。

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。



エアロ初中級 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。

ステップ初中級・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/初中級/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！

四泳法スイム(初級) 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、脂肪燃焼をしています。

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	<p>・マスター会員様限定のレッスンとなっております。</p> <p>・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)</p> <p>・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)</p> <p>・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。</p>						
18:00							
19:00	19:25~20:10 全身すっきり (進藤)	19:25~20:10 お顔すっきり (まみ)		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。
- ・お顔すっきり 目・口・眉・頬などの筋肉をほぐします。