2026年10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

Studio	Gym	Pool
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 背泳ぎ 初中級 ☆ （山田）
11:30–12:30 ヨガ （川井田）		11:25–12:10 クロール中級 （山田）
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）
14:00–14:45 ZUMBA （桐谷）		13:55–14:55 マスターズチャレンジ （荒川）
		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	18:40–18:50 TRXストレッチ	
19:00–20:00 ZUMBA （MIDORI）		19:30–20:15 背泳ぎ 初中級 ☆ （工藤）
20:10–20:40 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （MIDORI）		20:25–20:55 基礎クラス （工藤）

12:20–12:50 アクアパーソナル （山田）

四泳法スイム（週替わり）
①バタフライ
②背泳ぎ
③平泳ぎ
④クロール

火 Tuesday

Studio	Gym	Pool
10:30–11:30 健美操 （沖島）	10:30–10:40 TRX筋トレ	10:30–11:15 平泳ぎ 初級 ☆ （前田）
11:45–12:45 コア エクササイズ （太田）		11:25–12:10 バタフライ 初中級 （前田）
13:00–13:45 ZUMBA （柴田）	13:00–13:10 TRXストレッチ	12:20–12:40 ｱｸｱｼｪｲﾌﾟ （前田）
14:00–14:45 エアロ 中級 （柴田）		
14:55–15:25 ｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ （石川）		
17:00 -18:50 カワイ体育教室	18:40–18:50 TRX筋トレ	
19:20–20:05 ボディコンバット LesMILLS （宇都宮）		19:30–20:15 四泳法スイム初級 （山中）
20:20–21:05 ルーシーダットン （宇都宮）		20:25–20:55 スイムトレーニング （山中）

12:45 -13:15
13:15 -13:45
アクアパーソナル （前田）

水 Wednesday

Studio	Gym	Pool
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）
11:30–12:15 ボディパンプ （甲斐） LesMILLS		11:25–12:10 平泳ぎ 初中級 （石川）
12:30–13:15 ボディコンバット LesMILLS （甲斐）		
13:30–14:15 ラテンエアロ （桐谷）		
18:45 -20:45 フラメンコ教室		

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）

木 Thursday

Studio	Gym	Pool
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）
11:40–12:20 Rスリーバランス （SAMI）		☆
12:30–13:20 Jazz基礎 （SAMI）	13:00–13:10 TRX筋トレ	12:15–13:00 クロール 初中級 ☆ （工藤）
13:30–14:15 ZUMBA GOLD （HIROMI）		13:10–13:55 背泳ぎ 中級 （工藤）
14:25–15:10 ヨガ （HIROMI）		
16:45 -18:35 カワイ体育教室	18:40–18:50 TRXストレッチ	
19:15–20:15 ZUMBA （KOTO）		19:15–20:00 バタフライ 初中級 ☆ （前田）
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）

金 Friday

Studio	Gym	Pool
10:30–11:30 ヨガ （安田）	10:30–10:40 TRX筋トレ	10:45–11:15 ｱｸｱｼｪｲﾌﾟ （沖島）
11:45–12:45 フィットネスダンス （SAMI）		☆
13:00–14:00 ボディバランス LesMILLS （桐谷）	13:00–13:10 TRXストレッチ	12:15–13:00 背泳ぎ 初中級 ☆ （荒川）
14:15–15:00 ZUMBA （HIROMI）		13:10–13:55 平泳ぎ 中級 （荒川）
15:15 -18:15 BEバレエ教室	18:40–18:50 TRX筋トレ	
19:15–20:00 ヨガ （安田）		
20:15–21:15 ボディコンバット LesMILLS （渡辺）		

14:00–14:30 アクアパーソナル （荒川）

土 Saturday

Studio	Gym	Pool
10:30–11:30 ZUMBA （麻植）		10:30–11:15 フィンスイム （工藤）
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）
12:40–13:25 ボディコンバット LesMILLS （麻植）		
13:40–14:25 ピラティス （mariya）		
16:30 -20:30 やまうら体操クラブ		

日 Sunday

Studio	Gym	Pool
10:30–11:30 ヨガ （太田）		10:30–11:00 ｱｸｱｼｪｲﾌﾟ （渡辺）
11:45–12:30 ボディコンバット LesMILLS （渡辺）		
12:45–13:30 ステップ初中級 （渡辺）		
15:00 -18:00 フラメンコ教室		

先着20名

・★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、ジムカウンターにて整理券をお配りいたします。

カレンダー10月

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

Program Guide

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！

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★★★
腸の動きやリンパの流れを促進し、健康で美しい身体をつくります。

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★★★
ストレッチや体幹トレーニング等を行い身体の姿勢や使い方を調整します。

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。

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

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て、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★★★
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★★★
世界中のダンス音楽で踊る、ダイナミックで効果的なダンスエクササイズ

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！エネルギッシュに動いていきます。

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。

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

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、脂肪燃焼をしていきます。

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！

厚生労働大臣認定
健康増進施設

INSTAGRAM
インスタグラム
GENKI_EVERYDAYFITNESS

プログラムの内容・日程に関してのお問い合わせは
元気くらぶ伊都まで
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		13:30～14:00 全身すっきり （沖島）					
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
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							

・マスター会員様限定のレッスンとなっております。
・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）
・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）
・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。

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。