

# スタジオレッスン (2026.1月～) 仮

TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)
<b>adidas FUNCTIONAL TRAINING</b> 10:45-11:15 【鯉田】 <★>	<b>ZUMBA45</b> 11:00-11:45 【土屋】 <★>	<b>サンライズバイクーズ Heat45</b> (スピニングスタジオ) 11:15-12:00 【薄井】 <★★>	<b>ウェルネスステップ</b> 10:30-11:00 【浅石】 <★>	<b>ピラティス I</b> 11:00-12:00 【斎藤】 <★>
<b>ウェルネスステップ</b> 11:30-12:00 【薄井】 <★>	<b>ヨガ II</b> 12:00-13:00 【泉田】 <★★>	<b>腹筋サーキット</b> 12:15-12:45 【薄井】 <★★>	<b>ブリっと尻トレ</b> 13:15-13:45 【古内】 <★★>	<b>サンライズバイクーズ Heat</b> (スピニングスタジオ) 11:00-11:30 【薄井】 <★★>
<b>ヨガ I</b> 12:30-13:30 【泉田】 <★>	<b>スリムアップ エアロ</b> 13:30-14:30 【斎藤】 <★>	<b>トータルボディシェイプ</b> 13:00-13:30 【古内】 <★★>		<b>①ダンスエアロ ②ZUMBA</b> 12:30-13:30 【高久】 <★>
		<b>美・BODY 骨盤ダイエット</b> 14:00-15:00 【高久】 <★>	<b>サンライズバイクーズ Beast</b> (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【古内】 <★★★>	<b>アロマリラックス</b> 14:00-14:30 【薄井】 <★>
<b>サンライズバイクーズ Heat</b> (スピニングスタジオ) 18:30-19:00 【薄井】 <★★>	<b>サンライズバイクーズ Beast</b> (スピニングスタジオ) 19:10-19:40 【鯉田】 <★★★>	<b>ウェルネスステップ</b> 17:45-18:15 【薄井】 <★>	<b>HIIT20</b> 19:15-19:45 【鯉田】 <★★>	<b>アクションシェイプ</b> 18:00-19:00 【斎藤】 <★★>
<b>腹筋サーキット</b> 19:15-19:45 【鯉田】 <★★>	<b>アロマリラックス</b> 20:00-20:30 【浅石】 <★>	<b>ピラティス II</b> 18:30-19:30 【高久】 <★★>	<b>カロリーバーナー エアロ</b> 20:15-21:00 【斎藤】 <★★>	<b>ウェルネスステップ</b> 19:15-19:45 【浅石】 <★>

## ウェルネスステップライト&ミドル

・ステップ台を使って、無理のない高さで昇り降りしながら下半身を中心に鍛えて

## アロマリラックス

・アロマの香りを楽しみながら呼吸を大切にしながら行うことで心も体も穏やかにリラックスしましょう。

## トータルボディシェイプ

・自重や簡単な器具を使い、全身を動かして脂肪燃焼！有酸素と筋トレを組み合わせたシェイプアップレッスンです。

## サンライズバイクーズ

スピニングバイクを使った心肺機能UP&筋力UP  
ダイエット効果バランスよく鍛えることができます。

- Heat45 … 初級
- Heat … 中級
- Beast … 上級

■ エアロ系

■ ダンス系

■ 格闘系

■ コンディショニング系

■ トレーニング系

■ スピニング

## 強度・難易度

- ★ : 運動初心者
- ★★ : 運動に慣れている
- ★★★ : 運動に慣れている  
高強度の運動をしたい

※レッスン中のマスク着用は任意となります。

※消毒・除菌などお願いします。

※定員は、各レッスンごとに異なります。

※初めて参加する方は、個々のレベルに合ったレッスンにご参加ください。

※体調や身体のコンディショニングが思わしくない方は、ケガに繋がるためレッスンの参加はお控えください。

# SUNRISE プールレッスン スケジュール

SPORTS CLUB

1月

TUE(火曜日)	WED(水曜日)	THU(木曜日)	FRI(金曜日)	SAT(土曜日)
流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30	流水マッサージ (サブプール) 10:00-10:30
ちょこっと水泳 & 水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:50-11:20		ちょこっと水泳 & 水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:30-11:20	水中歩行ストレッチ (メインプール) 10:50-11:20
リズム水泳 (メインプール) 11:30-12:00	ちょこっと水泳 (メインプール) 11:25-11:45	<b>NEW</b> ちょこっとアクアビクス (メインプール) 12:30-13:00	マスター (メインプール) 14:00-14:30	
流水マッサージ (サブプール) 12:00-12:30			リズム水泳 (メインプール) 14:30-15:00	Poolno YOGA プールノヨガ (メインプール) ※予約表で予約 13:45-14:30
			流水マッサージ (サブプール) 19:45-20:00	
Poolno Floating プールノフローティング (メインプール) ※予約表で予約 20:10-20:40				

## 水中歩行ストレッチ

水の抵抗を利用した水中トレーニングです。※水中で行うので関節への負担が少なく運動初心者や高齢者の方でも参加できます。

## ちょこっとアクアビクス

水中の中で音楽に合わせて楽しく体を動かす水中エクササイズです。歩いたり、ジャンプしたり、腕や脚を大きく動かしながら、全身をバランスよく使います。

- リラックス系
- 健康の維持増進
- 水中歩行・運動
- ストレッチ・体操
- 泳ぎを覚えたい
- リズム(シンクロ)
- Poolno(水上エクササイズ)

\*各レッスンの途中入場、退場はできません。  
 \*予約の必要なレッスンは事前に受付、予約表にてレッスン参加予約を行ってください。必ずご自身で予約をしてご参加ください。  
 \*レッスンスケジュールは予告なく定期的に変換することがあります。  
 \*Poolnoレッスンはプールエリアで行いますが、FIT会員の方も参加可能です。ウェアの下に水着着用でご参加ください。また、ジムウェアでの参加OKです。動きやすく、水に濡れても大丈夫な格好でご参加ください。