

	月			火			水			木			金			土			日			
	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	1studio	2studio	pool & 3st	
7:00																						
9:00				8:30 ボールストレッチ30 伊藤						8:30 ミニボールEX30 伊藤												
9:30																						
10:00	10:15 ステップ 上級 60 遠藤	10:20 太極拳 60 高野		10:30 ステップ サーキット 60 遠藤	10:45 タイ古式ヨガ 45 金成	10:15 アクアピクス 45 井上	10:30 ラテン ダンス 60 マツカン	10:30 ルーシー ダンス 60 平瀬				10:30 はじめてSTEP30 進藤	10:15 ソフトヨガ 45 内田	10:20 アクアピクス 45 坂上	10:30 ジョキング エアロ45 高橋(真)	10:30 パワーヨガ 45 溝口	10:15 アクアピクス 45 辻本	9:45 オリジナルエアロ 45 岡田(佳)	9:45 パワーヨガ 45 溝口	9:45~10:35 ピラティスパーソナル	9:30 Balletone 45 神	9:30 背骨コンディ ショニング45 岡田(佳)
11:00																						
11:30	11:45 リズム&ステップ 45 TAKAO	11:35 ベリーダンス 60 桜井(初)	11:30 アクアピクス 45 遠藤	11:45 オリジナルエアロ 60 遠藤	11:45 背骨コンディ ショニング45 岡田(佳)	11:45 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 Martial Workout 60 渡邊	11:45 はじめてSTEP30 マツカン	11:40 おはよう スイミング 60 STAFF	11:40 RITMOS 60 進藤	11:15 イー ジー ストレッチmix 60 権田	11:15 おはよう スイミング 60 STAFF	11:30 はじめてSTEP30 高橋(真)	11:30 コンディショニング ストレッチ45 渡	11:30 おはよう スイミング 60 STAFF	11:45 ジョキングエアロ 45 飛田	11:45 ピラティス 60 神宮司	11:40 アクアピクス 45 菅野	11:30 オリジナルエアロ 60 半澤	11:30 スマートソッド 60 溝口		
12:00																						
12:30	12:45 ヒップホップ 45 TAKAO	12:50 パワーヨガ 60 内田		13:00 はじめてエアロ30 岡田(佳)	12:45 ピラティス 60 三浦	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:30 はじめてエアロ30 盛武	12:30 はじめてエアロ30 盛武	12:50 有料 プライベートスイム 30	12:30 ボディメイク 45 猪原	12:30 コアワーク 60 坂上	12:50 有料 プライベートスイム 30	12:50 ZUMBA 60 NINIE	12:30 青竹ふみ ストレッチ45 飛田	12:20 有料 プライベートスイム 30	12:45 ヒップホップ 60 KEIJI	13:00 アロマ & ストレッチ 60 武藤	13:00 有料 プライベートスイム 30	13:30 バーオソル 60 玉井	13:15 ジュニア バレエI 中村(由)		
13:00																						
13:30	13:45 adidas Boxing 60 辻本	14:05 お籠りフット20 STAFF		14:00 フラ 60 森	14:00 ボールストレッチ 45 三浦	13:45 有料 アクアアドレニング 45 坂上	14:30 ステップ 中級45 高橋(真)	14:45 リラク スアロマ & ヨガ 60 武藤	13:30 アクアピクス 45 高橋(真)	13:30 ハレエストレッチ30 久保	13:45 ピラティス 60 三浦	14:00 有料 アクアアドレニング 45 猪原	13:30 ステップ 中上級 60 小畑	13:30 ヨガ 60 Rikako	14:00 水中ウォーキング 45 飛田	14:00 ボール・フラ30 松本	14:15 体調改善運動 45 坂上	14:30 はじめてジャズ 45 松本	14:45 ハタヨガ 60 桜井(豊)	15:00 水中ウォーキング 45 松本(浩)		
14:00																						
14:30	15:00 Balletone 45 尾関	15:45 キッズ バレエI 鶴原	14:45 アクアピクス 45 坂上	15:15 キッズ バレエI 小山	15:15 キッズ バレエII 小山	14:45 予約	14:45 コアコンディ ショニング 60 新	15:15 ジュニア バレエI 中村(由)	15:15 ジュニア バレエII 中村(由)	15:30 フラ 60 大川	15:30 キッズ バレエI 中村(由)	15:30 キッズ エアロI 松浦	14:45 フラ 60 大川	14:45 はじめてエアロ30 小畑	15:30 キッズ エアロII 松浦	14:30 FIGHT DO 60 STAFF	14:15 キッズ エアロII 松浦	15:15 キッズ エアロII 松浦	14:45 ハタヨガ 60 桜井(豊)	15:00 水中ウォーキング 45 松本(浩)		
15:00																						
15:30	骨盤調整 60 志賀	15:45 キッズ バレエII 鶴原		16:00 ストリートダンス 60 AYA	16:00 キッズ バレエII 小山		16:00 キッズエアロI 庄司	16:00 ジュニア バレエI 中村(由)	16:00 ジュニア バレエII 中村(由)	16:00 フラ 60 大川	16:00 キッズ バレエI 中村(由)	16:10 キッズ エアロII 松浦	16:00 タヒチアン 60 大川	16:15 ジュニア バレエI 中村(由)	16:45 ZUMBA 45 夏実	16:15 RADICAL POWER 60 STAFF	17:15 キッズ エアロII 松浦	16:45 ZUMBA 45 夏実	16:15 ハレエ 中上級 75 中村(由)	16:00 ハレエ 中上級 75 中村(由)		
16:00																						
16:30																						
17:00																						
17:30																						
18:00																						
18:30	18:45 ボディメイク 45 安田	18:45 ボディバランス30 島津		19:00 ジョキングエアロ 45 高橋(好)	18:45 太極拳 60 朝倉	19:00 有料 ナイター スイミング 60 千葉	18:30 バランスEX 45 岡田(直)	18:45 ムエタイ フィットネス45 川崎	18:45 ヨーガ 75 川島	19:00 ナイター スイミング 60 小平	19:00 ローインパクト エアロ45 管原	19:00 ナイター スイミング 60 小平	18:50 ローインパクト エアロ45 桜井(豊)	18:45 ベリーダンス 50 溝口	18:45 ハタヨガ 60 桜井(豊)	17:45 オリジナルエアロ 45 福井	17:45 ヨーガ 75 川島	17:15 キッズ エアロII 松浦	17:40 ハラースストレッチ30 松本	17:40 ハラースストレッチ30 松本		
19:00																						
19:30	19:50 ステップ 初級45 Masahiro	20:30 ムエタイ 60 川崎		20:00 FIGHT DO 60 STAFF	20:00 ボディメイク 45 高橋(好)	20:10 有料 ナイター スイミング 60 千葉	19:30 フローストレッチ 45 佐々木	19:45 ローインパクト エアロ45 管原	19:45 骨盤EX 45 溝口	19:45 骨盤EX 45 溝口	19:50 RADICAL POWER 60 STAFF	19:50 ハタヨガ 60 桜井(豊)	19:50 RADICAL POWER 60 STAFF	19:50 ハタヨガ 60 桜井(豊)	21:05 FIGHT DO 45 STAFF	21:05 ボディメイク 45 奥山	17:40 ハラースストレッチ30 松本	17:40 ハラースストレッチ30 松本	17:40 ハラースストレッチ30 松本	17:40 ハラースストレッチ30 松本		
20:00																						
20:30	20:50 オリジナルエアロ 45 Masahiro			21:15 RADICAL POWER45 STAFF	21:00 ZUMBA 45 桜井(豊)		20:45 パワーバイク 45 安川	20:45 ステップ 初級45 管原	20:45 オリジナルエアロ 60 尚武	20:45 オリジナルエアロ 60 尚武	21:05 FIGHT DO 45 STAFF	21:05 ボディメイク 45 奥山	21:05 FIGHT DO 45 STAFF	21:05 ボディメイク 45 奥山	21:05 ボディメイク 45 奥山	21:05 ボディメイク 45 奥山	18:25 ジャズダンス 45 松本	18:25 ジャズダンス 45 松本	18:25 ジャズダンス 45 松本	18:25 ジャズダンス 45 松本		
21:00																						
21:30																						
22:00																						
22:30																						

◆ 予約の印がついているレッスンは先着予約制です。当日営業開始時よりジムカウンターにてご予約ください。

◆ 印がついているレッスンは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

◆ プログラムスケジュールは予告なしに変更させていただきます。

◆ 祝祭日はイベント開催に伴いプログラムが変更になります。

◆ 定員制のクラスは定員になり次第締め切らせていただきます。

◆ スタジオ及びプールレッスンへの途中入場・退場は大変危険ですのでお止めください。

◆ 変更のあったクラスになります。

有料
フロントで購入可
5回券 ¥2500
(税 ¥200)
※1回券はありません
※有効期限:3ヶ月

有料
フロントで購入可
5回券
¥5000
(税
¥400)
※1回券
はありません
※有効期
限:3ヶ月

予約

予約

予約

予約

予約

予約

グループプログラム クラス説明

ROX FITNESS CLUB begin

クラス名	時間	消費カロリー	定員	シューズ	強度	難易度	内容
エアロビクス プログラム							
はじめてエアロ	30分	160kcal	-	○	★	★	エアロビクスの基礎や動きを習得する入門クラス。
ローインパクトエアロ	45分	225kcal	-	○	★ ★	★ ★	ローインパクト中心の低なめな初級クラス。
ジョギングエアロ	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	走る・跳ねる動きを中心の初級クラス。
オリジナルエアロ	45分・60分	230kcal~	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	インストラクターの個性的なコンビネーションを楽しむクラス。各インストラクターにより難しさが異なります。
ボディメイク	45分	202kcal	-	○	★ ★ ~	★	エアロビクスに筋トレ・コア・バランストレーニングを組み合わせたクラス。
ステップ プログラム							
はじめてステップ	30分	165kcal	18名	○	★	★	ステップの基礎や動きを習得する入門クラス。
ステップ初級	45分	250kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★	基本的な動きでステップに慣れるクラス。
ステップ中級	45分	225kcal	18名	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中級クラス。
ステップ中・上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ中上級クラス。
ステップ上級	60分	228kcal	18名	○	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	ステップバリエーションを楽しむ上級クラス。
ステップサーキット	60分	350kcal	18名	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ステップエクササイズに筋トレ・コア・バランストレーニングを組み合わせたクラス。
トレーニング プログラム							
お肌シェイプ	20分	100kcal	-	○	★ ~	★	様々な種類の筋群を行い、お顔周りの引き締めを目的としたトレーニングクラスです。
RADICAL POWER	45分・60分	600kcal	18名	○	★ ★ ~	★	バーベルを使い、全身を鍛えるウェイトトレーニングクラスです。
POWER CARDIO	45分	500kcal	18名	○	★ ★	★ ★	バーベルを使った筋力トレーニングにエアロビクスを組み入れたクラス。
バランスEX	45分	109kcal	18名	○	★ ★	★ ~	ムービングディスクやバランスボールを使って、バランス感覚の向上や姿勢矯正を行うクラスです。
ボディシェイプ NEW	45分	160kcal	-	○	★ ★	★ ★	ベストボディ上入賞者による全身シェイプトレーニングのクラスです。
パワーバイク	45分	400kcal	15名	○	★ ~	★	どなたでも参加できるバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
スマートメソッド	60分	192kcal	-	○	★ ★	★ ★	じっくりと関節を動かし、理想的な姿勢・動きに欠かすことの出来ない「強さとしなやかさの向上」を目指すクラスです。
ピラティス	45分・60分	192kcal	25名	○	★ ★ ★	★ ★ ★	身体の芯(コア)をバランスよく鍛え、美しい姿勢にしていけるクラスです。
コアワーク	60分	120kcal	-	○	★	★	歩く動作は、日常私達が沢山行う運動の1つ。歩く動作で変わる筋の調子を整え、疲れづらい歩き方を引き出していきます。タオルをご持参ください。
コアコンディショニング	30・45・60分	152kcal	25名	○	★ ★	★	ストレッチとコアトレーニングで身体をリセットしていくクラスです。
骨盤エクササイズ	45分	109kcal	-	○	★	★	骨盤を取り囲むインナーマッスルのエクササイズです。骨盤の歪みを矯正し血行やリンパの流れをよくし、美しいボディラインを作っていきます。
パーソナル	60分	110kcal	-	○	★	★	床の上でゆったり構えながらハリエの動きを行います。骨盤周りを鍛えながら美しい姿勢を手に入れます。
バレト	45分	160kcal	25名	○	★ ★ ★	★ ★	「バレエ」「ヨガ」「フィットネス」という3つの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです！楽しい動きではないのにしっかりと汗がかけます。
ミニボールEX	30分	120kcal	18名	○	★	★	ミニボールを使ってコアトレーニングやストレッチを行うクラス。
体幹改善運動	45分	102kcal	-	○	★	★	筋力の弱さを整える事で、体幹改善を促した運動です。筋力を元気にして姿勢が美しく、動きやすい身体を手に入れます。タオルをご持参ください。
骨盤コンディショニング	45分	100kcal	-	○	★	★	骨盤の歪みを整え身体の歪みを改善するクラス。ハスタオルをご用意ください。
格闘技 プログラム							
FIGHT DO	45分・60分	400kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	脂肪燃焼・全身持久力のアップとともに、ストレス発散にも最適な格闘技クラス。
adidas Boxing	60分	420kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	adidasが専業したボクシングエクササイズクラス。
Marital Workout	60分	395kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	空手の動きをベースに様々な格闘技の動きを取り入れた誰でも楽しめるプログラムです。
ムエタイ	60分	305kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	キックボクシングの動きでバランスのよいトレーニングが可能。経験豊富な指導者が初めての方にも分かりやすく指導します。
ムエタイフィットネス	45分	337kcal	-	○	★ ★	★ ★	ムエタイの動きで有酸素運動を行うクラスです。女性でも参加しやすく、ストレス発散やシェイプアップにオススメです！
太極拳	60分	240kcal	-	○	★	★	緩やかな動きで呼吸で新陳代謝を高めます。
ダンス系 プログラム							
ラテンダンス	60分	215kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	ラテンの音楽に合わせて体を動かす事の楽しさを味わいながら、体をシェイプしていくクラスです。
リズム&ステップ	45分	165kcal	-	○	★	★	ヒップホップの基礎クラス。リズム取りを中心とした簡単な動き(ステップ)で、楽しくカラダを動かしていきます。
ヒップホップ	45・60分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。
はじめてジャズ	45分	240kcal	-	○	★	★	ジャズダンスに必要なステップなどを基本からしっかりと行います。これからジャズダンスにチャレンジしたい方にオススメです。
ジャズダンス	45分	330kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	流行の曲に合わせて振り付けで、楽しく踊るクラスです。
ハリエ入門	60分	190kcal	-	○	★	★	今までハリエをやった事がない、基本をもう一度やり直したい、という方のためのクラスです。
ハリエ初級	70分	260kcal	-	○	★ ★	★ ★	バレエレッスンで身体を引き上げ、センターではバリエ(バリエーション)を組み合わせて踊るクラスです。ハリエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
ハリエ中級	75分	400kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★	ハリエ中級の内容をクリアした上で、さらに上を目指す人のクラスです。希望者にはクラス内でトウシューズをはいていただきます。
ハリエトウシューズ	30分	190kcal	-	○	★	★	主にハリエを履いたトウシューズの練習をいたします。本物の「ハリエ入門」のレッスンを受講してからご参加ください。
フラ	60分	150kcal	-	○	★	★	ハワイアンミュージックにのせ、下半身でリズムをとり、上半身で神様・伝統・持や歌の言葉を表現します。
タヒチアン	60分	230kcal	-	○	★ ★	★ ★	南国タヒチの伝統舞。基本ステップで筋力アップ、表現力を養うちょっぴりハードで楽しいダンスです。
ベリーダンス	50分・60分	220kcal	-	○	★ ★	★ ★	身体を美しく魅せる魅惑のダンスエクササイズです。おなか周りのシェイプアップにも効果的です。
ZUMBA	45・60分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ラテンのリズムをベースに、様々なダンスやエアロビクス、筋力トレーニングなどを合わせたダンス系プログラムです。
FRIMOS	45・60分	320kcal	-	○	★ ★	★ ★	アルゼンチン生まれのダンス系プログラム。ヒップホップ、ラテン、サルタン、ジャズ、アラビアン、レグワット®により構成されています。
ストリートダンス	45・60分	180kcal	-	○	★	★	ジャンルにとらわれず、新しい振りや動きを必要も無い、どなたでも気軽に楽しめる全く新しいダンスレッスンです！
ボール・ド・フラ	30分	180kcal	-	○	★ ~	★ ~	ハリエとピラティスの要素を取り入れたコンディショニングエクササイズです。
リラクゼーション系 プログラム							
ウェイクアップヨガ	45分	130kcal	-	○	★ ~	★	目覚める前に呼吸と共に心と身体を整えましょう！初めての方や体の固い方もOK
アロマ&ストレッチ	60分	140kcal	-	○	★	★	カオリに包まれながら、呼吸法とストレッチ体操で、疲れを癒していくレッスンです。
リラクゼーションアロマ&ヨガ	60分	140kcal	-	○	★	★	気の流れ、呼吸法やポーズで整えながら、不調を改善し、更にカオリでリラックスしていくレッスンです。
ソフトヨガ	45分	102kcal	-	○	★ ~	★ ~	ヨガのポーズを整體的に行い、心と身体のバランスを内側から整えていくクラスです。
ヨガ	75分	230kcal	-	○	★	★ ★	呼吸法と全身を調整するポーズでストレスを解消します。
ヨガ	60分	120kcal	-	○	★ ★	★	リンパの流れを促進し、身体だけでなく心も整えていくクラスです。
ハワイヨギ	45分・60分	192kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★ ★	ポーズをアクティブに行うことでシェイプアップ効果が得られます。
ハタヨガ	60分	130kcal	-	○	★ ★	★ ★	脳と腸のエネルギーの循環を行うことで体幹を整え、腰痛や肩こりの予防や精神的な作用にも働きかけるヨガの原点となるクラスです。
オリエンタルストレッチ	45分	110kcal	-	○	★	★	太極拳や氣功をベースに、呼吸法とストレッチを行うクラスです。
ボディバランス NEW	30分	80kcal	-	○	★	★	姿勢改善や骨格調整。心と体を整えるストレッチクラスです。
タイ古式ヨガ	45分	112kcal	-	○	★	★	柔軟性で、身体の歪みをなめらかにし、筋力の強化を目指します。脂肪の燃焼ににくい筋力の範囲を引き締める
ルーシーダットン	60分	150kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	ヨガに似たポーズと独特な呼吸法で行う、タイ古来の健康体操です。
ハリエストレッチ	30分	70kcal	-	○	★	★	ハリエスタイルのストレッチで全身を丁寧に伸ばしていきます。ハリエ未経験の方でも気軽に参加いただけます。
イーストストレッチmix	60分	140kcal	-	○	★	★	もっと人生を楽しむ伸びやかな体！体をほぐすことで、体幹を鍛え、引き締めていきます。
バランスストレッチ	30分	70kcal	-	○	★	★	身体の中のバランスを整え、全身をほぐすクラスです。どなたでも気軽に参加いただけます。
フローストレッチ	45分	70kcal	-	○	★	★	ヨガの要素を加えた全身の筋力、関節の柔軟性を高めることで、日常動作レベルを向上させ、疲れにくいカラダ作りを目的としたクラスです。
ボールストレッチ	30分・45分	103kcal	20名	○	★	★	ボールの上で寝て運動することで、姿勢が良くなり、筋肉の張り・痛みが解消されます。
肩甲骨ストレッチ	45分	179kcal	-	○	★	★	簡単なストレッチに、音楽に合わせて肩甲骨を絡む動きを加えたクラスです。「肩のこも」や「肩甲骨の痛み」を解消し、身体の動きを整えます。
コンディショニングストレッチ	45分	70kcal	-	○	★	★	筋力の正しい動きと緩やかな呼吸を学ぶクラス。
骨盤調整	60分	138kcal	-	○	★ ~	★ ~	骨盤や股関節周辺の、姿勢を作るのに必要な筋肉をほぐしたり伸ばしたりすることで骨盤を整えていきます。
プール内で行われるプログラム							
水中ウォーキング	45分	202kcal	-	○	★	★	痛みや不安のある方でも負担をかけずに、無理なく体力を向上させることができます。
アクアビクス	45分	250kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。定額制の施設に制限がある方も参加できます。
アクアトレーニング	45分	250kcal	-	○	★ ★	★ ★	浮き輪を使って筋力トレーニングを中心に、運動していきます。
トリアスロン・スイム	75分	800kcal	-	○	★ ★ ~	★ ★ ~	トリアスロンのスイム参加を目的としたスイム強化のためのクラスです。

※予約制レッスンは当日の営業開始時より、ジムカウンター及びプールのカウンターにてご予約いただけます。尚、ご予約はご本人様のみとなり電話でのご予約は受け付けておりません。
 ※シューズ欄に印のあるレッスンには必ず運動に適したシューズを履いてご参加ください。尚、ハリエ中上級クラスでは希望者にはポイントをはいていただきます。
 ※消費カロリーはあくまでも目安です。性別・身長・体重などにより個人差があります。予めご了承ください。 ※ マークは初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスになります。