

	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																								
8:00							8:15 ウェイクアップ ヨガ45 内田						8:30 ミニボールEX30 伊藤											
9:00																								
9:30																9:45 オリジナルエア ロ 45 岡田(佳)	9:45 パワーヨガ 45 溝口		9:30 Balletone 45 神	9:30 背骨コンディ ショニング45 岡田(佳)				
10:00	10:15	10:20		10:30		10:15	10:15 NEW セルフストレッチ & マッサージ 60 大井	10:30		10:20	10:15 ホールストレッチ 45 内田	10:20	10:20 ジョギング エアロ45 高橋(真)	10:30	10:15 アクアピクス 45 最上									
10:30	ステップ 上級 60 遠藤	太極拳 60 高野		ステップ サーキット 60 遠藤	10:45 タイ古式ヨガ 45 金成	11:10		11:10		10:30 エレメント10 10:45 RADICAL POWER45 勝木	11:15	11:20	11:30	11:10	10:45 MKT 45 飛田	10:45	10:45 shaping stretch45 吉江		10:30	10:30	10:30	10:30		
11:00																								
11:30	11:45	11:35		11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:40	11:45	11:40	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:45	11:40	11:40	11:40	11:40
12:00	リズム&ステップ 45 TAKAO	ベリーダンス 60 桜井(初)		オリジナルエア ロ 60 遠藤	12:20 背骨コンディ ショニング45 岡田(佳)	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料	12:20 有料
12:30	12:45	12:50		12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45	12:45
13:00	ヒップホップ 45 TAKAO	ボール&ボール ストレッチ 60 広島	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料	13:00 有料
13:30	13:45	14:05 NEW		13:45	14:00	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45	13:45
14:00	バーチャル Boxing 60 辻本	14:05 NEW コアトレーニング30 広島		14:00	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05	14:05
14:30																								
15:00	15:00	15:00		15:00	15:15	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
15:30	骨盤調整 60 志賀			15:00	15:15	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00																								
16:30																								
17:00																								
17:30																								
18:00																								
18:30	18:45	18:50		18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45	18:45
19:00	ボディメイク 45 安田	骨盤EX30 島津		19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:50	19:35		19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50	19:50
20:00	ステップ 初級45 MASAHIRO	ボディメイク 45 島津		20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:50	20:35		20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50	20:50
21:00	オリジナルエア ロ 45 MASAHIRO	ムエタイ 60 川崎		21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	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く場合がございます。

◆ 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。

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
<b>エアロビクス プログラム</b>							
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走らない初級クラス。
ジョギングエアロ	45分	270kcal	-	○	★ ★ ★	★ ★	走る・跳ねる動き中心の初級クラス。
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	-	○	★ ★ ~	★ ★	エアロビクスに筋コン・コア・バランストレーニング等を組み合わせたクラス。
<b>ステップ プログラム</b>							
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コンディショニングを組み合わせたクラス。
<b>トレーニング プログラム</b>							
エレメント	10分	30kcal	18名	○	★ ~	★	RADICAL POWERでの効果的なテクニックを習得するクラスです。
RADICAL POWER	45分	600kcal	20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。
MKT	45分	300kcal	18名	○	★ ★	★	M(燃える)ステップ、K(飽える)トレーニング、T(整える)バランス、を行うクラスです。
ボディメイクEX <b>NEW</b>	30分	109kcal	-		★ ★	★	各部位ごとにフォーカスし、無理のない動きを取り入れながら引き締めていくクラスです。
ボディシェイプ	45分	160kcal	-		★ ★	★ ★	ベストボディ上位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Vバイクを使ったサイクリングエクササイズです。
スマートメロッド	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。歩く動作で使われる筋肉の調子を整え、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。
コアトレーニング <b>NEW</b>	30分	109kcal	-		★	★	
骨盤エクササイズ	30分・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	-		★ ★	★	床の上でゆったり横になりながらバレ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しょう。
Balletone	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。
体調改善運動	45分	102kcal	-		★	★	筋肉の調子を整える事で、体調改善を狙った運動です。筋肉を元気にして姿勢が美しい、動きやすい身体を手に入れましょう。タオルをご持参下さい。
背骨コンディショニング	45分	100kcal	-		★	★	背骨の歪みを整え身体の不調を改善するクラス。バスタオルをご用意ください。
<b>格闘技 プログラム</b>							
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。
バーチャル Boxing	60分	420kcal	-	○	★ ★ ★	★ ~	ボクシングで繰り出すパンチで背中すっきりシェイプアップするエクササイズクラス。
Martial 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良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。
ムエタイミット	45分	337kcal	-	○	★ ★	★ ★	音楽に合わせて、グローブをはめてミットにパンチ・キックをしていきます。
太極拳	60分	240kcal	-		★	★	緩やかな動きと呼吸で新陳代謝を高めます。
<b>ダンス系 プログラム</b>							
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分	248kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスステップを取り入れた刺激的なクラスです。
フリースタイル <b>NEW</b>	60分	250kcal	-	○	★ ★	★ ★	ダンスに必要なストレッチ、アイソレーション、リズムなどで練習した後、振り付けをします。
ジャズファンク	60分	240kcal	-	○	★	★ ★	JAZZFUNKはJAZZの要素とFunkyな振付をMXしたキレのあるダンスで初めての方でもご参加いただけるクラスです。
JAZZ HIPHOP	45分	220kcal	-	○	★ ★	★ ★	ジャズダンスベースのリズム感のあるクラスです。
ジャズダンス	45分	330kcal	-	○	★ ★	★ ★ ★ ★	流行の曲に合わせた振り付けで、楽しく踊るクラスです。
バレエ入門	60分	190kcal	-		★	★	今までバレ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。
バレエ初級	70分	260kcal	-		★ ★	★ ★	バーレックスで身体を引き上げ、センターではバリエーションを組み合わせて踊るクラスです。バレエの形式にこだわりを持つ方におススメです。
バレエ初級	75分	400kcal	-		★ ★	★ ★ ★ ★	バレエ初級の内容をクリアした人、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。
バレエトウシューズ <b>※</b>	30分	190kcal	-		★ ★	★ ★	主にバーを使い簡単なトウシューズの練習をしていきます。木曜の『バレエ入門』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、上半身で神話・伝説・詩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踊。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。
バリータンス	50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組み合わせたダンス系プログラムです。
RITMOS	45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、レグトンetc...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、難しい振り覚えの必要もない、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。
<b>リラクゼーション系 プログラム</b>							
ウェイクアップヨガ	45分	130kcal	-		★ ~	★	目覚める朝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でもOK
癒しのストレッチ	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、疲れを癒していきます。
癒しのヨガ	60分	140kcal	-		★	★	気の流れを、呼吸法やポーズで整えながら、不調を改善し、更にカオリで癒していきます。
ソフトヨガ	45分	102kcal	-		★ ~	★ ~	ヨガのポーズを意識的に、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	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。
パワーヨガ	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	-		★ ★	★	強と弱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源流となるクラスです。
ボール&ボールストレッチ	60分	110kcal	-		★	★	体感部分の筋肉を意識しながら、ボールとボールを使ってバランス力を強化していきます。
shaping stretch	45分	110kcal	-		★	★	筋肉を柔らかく使いながら、身体の各パーツを元の位置に戻します。身体の歪みを直し、動きの質を改善するトレーニングです。
セルフトレッチ&マッサージ <b>NEW</b>	60分	110kcal	-		★	★	固まっている筋肉をほぐして大きく伸びやかに動く『脂肪の燃焼しやすいカラダ』を目指します。
バランスコーディネーション	60分	80kcal	-		★	★	簡単なストレッチや簡単な筋力トレーニング、関節ほぐしなどを総合的に組み合わせ、バランス機能改善をはじめ、筋力バランスや骨格バランス、更には自律神経のバランスを整えることができるプログラム
タイ古式ヨガ	45分	112kcal	-		★	★	タイの体操法で、身体の各部をなめらかにし、筋力の強化を目指します。脂肪の取れにくいお腹の筋肉を引き締める
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。
野口体操	60分	80kcal	-		★	★	人間の潜在的に持っている可能性を最大限に発揮できる状態を準備することを目的としたストレッチクラスです。
バレエストレッチ	30分	70kcal	-		★	★	バレ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。バレエ未経験の方でも気軽にご参加いただけます。
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。どなたでも気軽にご参加いただけます。
フローストレッチ	45分	70kcal	-		★	★	ヨガの要素を加えて全身の筋肉、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		★	★	ボールの上に寝て運動することで、姿勢が良くなり、筋肉の凝り・痛みが解消されます。
青竹ふみストレッチ	45分	179kcal	-		★	★	簡単なストレッチに、音楽に合わせて青竹を踏み動きを加えたクラスです。「第2の心臓」と呼ばれる足裏を刺激し、身体の調子を整えていきます。
コンディショニングストレッチ	45分	70kcal	-		★	★	筋肉の正しい動きと緩め方を学べるクラス。
骨盤調整	60分・45分	138kcal	-		★ ~	★ ~	背骨や股関節周辺の、姿勢を作るのに必要な筋肉をほぐしたり使うことで血行を促進していきます。
<b>プール内で行われるプログラム</b>							
水中ウォーキング	30分・45分	202kcal	-		★	★	膝や腰に不安のある方でも負担をかけずに、無理なく体力向上を図ることができます。
やさしいアクア	30分	180kcal	-		★	★	はじめての方でも安心して水中運動が楽しめるアクアビクスクラスです。
アクアビクス	30分・45分	250kcal	-		★ ★ ~	★ ★ ~	水の抵抗を利用した水中エアロビクス。足踏の動きに制限がある方も参加できます。
アクアトレーニング	30分・45分	250kcal	-		★ ★	★ ★	浮きを使って筋力トレーニングを中心に、運動していきます。
アドバンススイム	80分・90分	800kcal	-		★ ★ ★ ~	★ ★ ★ ~	案にきれいに泳ぎたい方や速く泳ぎたい・長く泳ぎたい中級者向けのスイムクラスです。

※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サイド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、バレエ中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。