Athletic & Gym SUNPIA +24

2026年 11月 レッスンスケジュール

【スタッフ在館時間】平日（木曜を除く）／10:00〜16:00・18:00〜22:00　土・日・祝／10:00〜18:00

※前回からの変更は赤字で記載しております。※祝日は 18:00 までに終了するレッスンのみ開催いたします。

月曜日	火曜日	水曜日	金曜日	土曜日	日曜日
プロジェクションスタジオ	プロジェクションスタジオ	プロジェクションスタジオ	プロジェクションスタジオ	プロジェクションスタジオ	プロジェクションスタジオ
10:25 〜11:10 ヨガ棒 高橋時栄	10:30 〜11:15 オリジナルエアロ 野間忠則	10:25 〜11:10 MEGADANZ RADICAL FITNESS 小野元気		10:30 〜11:15 MEGADANZ RADICAL FITNESS 小野元気	10:30 〜11:15 かんたんエアロ 野間忠則
11:30〜12:15 LesMills PILATES HIKARU	11:30〜12:30 プロジェクションヨガ ★ 小松奈保子	11:30 〜12:30 プロジェクションヨガ ★★ Aya	11:15 〜12:15 プロジェクションヨガ ★★ 林　綾		11:55 〜 12:40 サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ
12:45 〜13:30 K-POP Reina	13:10 〜13:55 サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ		12:30 〜13:15 K-POP Reina	13:00 〜14:00 ピラティス＆骨格調整 小松喜久子	13:00〜14:00 プロジェクションナチュラルヨガ ★★ 森岡ときわ
13:50 〜14:35 エンジョイエアロ 小松　奈保子	14:15 〜15:00 骨格調整ピラティス 小松喜久子	14:30〜15:15 サーフエクササイズベーシック 秋元 優花	13:30 〜14:15 LesMills BODYCOMBAT HEMMY	14:15 〜15:15 プロジェクションヨガ ★★ 新田美穂	15:00 〜15:45 LesMills BODYCOMBAT HEMMY
14:50 〜15:35 ラテンエクスプレスコンサルサ 佐々木知美			15:35 〜 16:20 ZUMBA 大竹いく子	15:45 〜16:30 HULA 只野真紀子	
18:00 〜19:00 プロジェクションナチュラルヨガ★★ RISA		19:00 〜20:00 プロジェクションヨガ ★★ 林　綾	19:05 〜20:05 SALSATION® 宮西由美	16:45 〜 17:30 サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ	
19:15 〜20:00 プロジェクションヨガ ★★★ 森岡ときわ	19:15 〜20:00 サーフエクササイズベーシック 秋元 優花				
20:20〜21:05 サーフエクササイズベーシック 森岡ときわ	20:15 〜21:00 ピラティス 45 遠藤優稀	20:15 〜21:00 サーフエクササイズベーシック 秋元 優花	20:20 〜21:05 プロジェクションヨガ ★ Kanna	WEB 予約開始日 公開時間：15:35~ 11 月プログラム予約開始日：10 月 24 日（土） 12 月プログラム予約開始日：11 月 21 日（土）	

レッスンプログラム　簡単早見表

プログラム名	強度	内容
プロジェクションヨガ リフレッシュ	★	ゆったりと呼吸に合わせて行うヨガです。強度の高いポーズはなく、癒し系の効果があります。ヨガが初めての方には最適です。
プロジェクションヨガ ナチュラル	★★	立位のポーズ、ストレッチ要素の高いポーズをバランスよく組み合わせ、柔軟性向上から筋力向上まで幅広い効果が見込めます。
プロジェクションヨガ パワー	★★★	立位のポーズを組み合わせながら、あらゆる筋肉を動かします。じっくり汗をかきながら、美しい体を引き締めていきます。
ヨガ棒	★	ヨガ棒という道具を使うことで肩こり解消、姿勢改善、呼吸筋強化、睡眠の質を高める効果と、心身共に癒しを得られるプログラムです。
骨格調整ピラティス	★	ピラティスのメソッドを基にウェーブリングという道具を利用することにより、骨格調整をより引き出して参ります。
ピラティス&骨格調整	★	ピラティスを行った後骨格調整プログラムを実施し、より深く身体に働きかけるエクササイズです。
レズミルズ ピラティス	★★	伝統的なピラティスの長所を取り入れ、Lesmils の動きと音楽、そして最新の運動科学組を組み合わせたマインドボディワークアウト。ゆっくりとしたシンプルな動きで腹筋、大臀筋、背中、腰を鍛えます。
ピラティス	★★	体幹を引き締め、しなやかで美しい身体をつくるクラスです。ピラティスの技術を習得することで美しいウエストと姿勢をキープいただけます。

プログラム名	難度	強度	内容
サーフエクササイズ［定員 15名］	★★	★★★	サーフボードの下にバランスボールがついた専用機器を使った新たなスタイルの体幹エクササイズプログラムです。全身を連動させ、日常生活の動きに近い状態で体幹を鍛えることができます。
かんたんエアロ［定員 21名］	★	★	やさしいテンポで行う、エアロビクスの基本ステップを組み合わせたプログラムです。「スタートエアロ」にて、音楽に合わせた動きや基本ステップを習得した方を対象としたプログラムです。
オリジナルエアロ［定員 21名］	★★	★★	「かんたんエアロ」のクラスに慣れた方を対象としたクラスです。担当インストラクターによるオリジナルなエアロビクスを楽しめるクラスです。
エンジョイエアロ［定員 21名］	★½	★½	エアロビクスのステップやリズム感を楽しむクラスです。簡単な動作やアレンジを繰り返し行うので初めての方も楽しめるクラスです。
メガダンス［定員 21名］	★★	★	様々なダンス要素を取り入れたシンプルでダイナミックなダンスプログラムです。HIP HOP、ラテン、ジャズ、レゲトン等、世界のあらゆるジャンルのダンスをランダムにミックスした構成です
フラダンス［定員 21名］	★	★	ハワイアンダンスフラのベーシックステップ、ハンドモーション、曲の振り付けを楽しむプログラムです
ZUMBA［定員 21名］	★	★★	パーティやディスコ、クラブにいるような感覚で楽しめるダンスプログラムです。消費カロリーが高く、シェイプアップにも効果的です。
SALSATION［定員 21名］	★★	★★	機能的な動きとトレーニング要素で構成されたダンスフィットネスです。様々なジャンルの音楽とリズムを楽しみながらシェイプアップを目指します。
K-POP dance［定員 21名］	★	★★	K-POP の音楽で1ヶ月かけて一曲の振り付けをマスターするクラスです。完コピではなく少しアレンジを加え原曲より簡単な振り付けで踊るので初心者の方も安心して入ることができます。
ラテンエクスプレスコンサルサ［定員 21名］	★★	★	サルサの音楽とステップを使ったダンスフィットネスプログラムです。
BODY COMBAT［定員 21名］	★★	★★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れたワークアウトです。高強度のものから低負荷まで、あらゆるフィットネスレベルの方に楽しんでいただけるプログラムです。