

★スタジオ

曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	11:30～12:30	エアロ初中級	★	16歳以上	25	¥500	初めての方にお勧め！エアロピクスの基本の動きを組み合わせることで体を動かしていきます。エアロピクスが初めての方にお勧めのレッスンです。
	19:30～20:30	GroupFight60	★★	16歳以上	25	¥700	総合格闘技、ムエタイ、ボクシング、様々な格闘技の動きを音楽に合わせた格闘技プログラム。その効果・楽しさ・安全性が世界各国で大人気！性別や年齢、経験関係なく誰でも楽しめます。
火	19:00～20:00	アロマヨガ	★	16歳以上	30	¥500	季節に合わせたアロマを使います。ヨガのポーズを行い、全身の血流の滞りを改善しながら、芳香浴も楽しめます。
	20:30～21:30	ZUMBA	★★	16歳以上	25	¥500	世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
水	9:45～10:45	カーディオボクシング ワークアウト	★★	16歳以上	30	¥700	音楽のリズムに合わせて楽しく動くパンチを使った格闘技系エクササイズ。ストレス解消やシェイプアップに効果的です。
	19:15～20:15	ボディワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽に合わせてながら、バーベルを使い、全身の筋力アップと引締めを目的としたクラスです。初心者でも安心してご参加いただけます。
	20:30～21:30	カーディオボクシング ワークアウト	★★	16歳以上	25	¥700	音楽のリズムに合わせて楽しく動くパンチを使った格闘技系エクササイズ。ストレス解消やシェイプアップに効果的です。
木	11:00～12:00	リラックスヨガ	★	16歳以上	30	¥500	ヨガのポーズにより日常の緊張やゆがみを整え、血流や気の流れを促していきます。また深い呼吸を行う事で心身ともにリラックスへと導きます。ストレスの解消、疲労の回復の目的にもおすすめです。
	19:15～20:15	ピラティス	★★	16歳以上	25	¥500	体幹エクササイズを中心とし女性は美しい姿勢づくり、男性はお腹周り引締めや体幹強化におすすめのクラスです。
	20:20～21:20	ラテンエアロ	★★	16歳以上	25	¥500	ラテンエアロとはラテン音楽とラテンダンスの動きを取り入れたエアロピクス。脂肪燃焼、スタミナアップしたい方にオススメのプログラムです。
金	13:00～14:00	ZUMBA GOLD (ズンバ ゴールド)	★	16歳以上	25	¥500	ダンスが初めての方におすすめのZUMBA(ズンバ)です。ズンバとは世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
	19:15～20:15	ボディケア	★	16歳以上	25	¥700	ストレッチ・トレーニングを行い、腰痛・肩こりの改善、姿勢の改善を目的としたコンディショニング、ファンクショナルトレーニングのクラスです。
	20:45～21:45	ナイトヨガ	★	16歳以上	20	¥500	ゆっくりとした呼吸と、無理のないヨガのポーズにより、ストレス解消、血行の促進、腰痛や肩こりの改善にも効果的です。
土	9:45～10:45	ZUMBA	★★	16歳以上	25	¥500	世界の音楽とダンスにフィットネスエクササイズを融合させたダンスエクササイズのクラスです。
	17:00～17:45	GroupFight45	★★	16歳以上	25	¥500	総合格闘技、ムエタイ、ボクシング、様々な格闘技の動きを音楽に合わせた格闘技プログラム。その効果・楽しさ・安全性が世界各国で大人気！性別や年齢、経験関係なく誰でも楽しめます。

レッスン開始30分前から一階フロントにて参加受付をいたします。

運動向けの服装・館内履きをお持ちください。タオル・お飲物(フタ付きのものに限る)をお持ちいただくことをお勧め致します。

安全面への配慮からレッスン開始15分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。また、都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合もございます。

指定管理者：住友不動産エスフォルタ・住友不動産建物サービス・鹿島建物総合管理共同事業体

★プール① ”施設利用料”でご参加いただけるレッスン							
曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
月	10:00～10:50	ウォーキング &アクア	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	初めての方にお勧め！ベーシックな動きを組み合わせ体動かす水中歩行と運動が出来るクラスです。
月	12:00～12:30	水中ウォーキング	★	16歳以上	15	施設利用料のみ	腰痛をおもちの方、シェイプアップしたい方、泳ぎの苦手な方どなたでも参加頂けます。
火	13:00～13:30	アクアシェイプ	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	アクアミットやヌードルを使い心肺機能の向上、筋力アップ、シェイプアップにお勧めのクラスです。
火/木	14:00～14:50	アクアピクス	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	水の抵抗、浮力を利用し音楽のリズムに合わせてながら、楽しくエクササイズ！初心者の方も安心してご参加いただけます。
水/金	19:00～19:50	アクアピクス	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	
木	10:00～10:30	水中ウォーキング	★	16歳以上	15	施設利用料のみ	腰痛をおもちの方、シェイプアップしたい方、泳ぎの苦手な方どなたでも参加頂けます。
金	11:00～11:50	ワンポイント スイミング	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	よりキレイに泳ぐためのコツをアドバイスしていきます。ぜひご参加ください。
土	17:00～17:30	アクアエクササイズ	★	16歳以上	25	施設利用料のみ	水の浮力、抵抗を利用して音楽に合わせて楽しく体を動かしていくプログラムです。

★プール② ”自由参加型チケット”でご参加いただけるレッスン ※レッスン前30分・後20分プール利用可							
曜日	時間	レッスン名	難易度	対象	定員	参加費	内容説明文
水	10:00～10:50	バラエティアクア	★	16歳以上	25	¥500	週ごとに内容が変わるアクアプログラム。アクアミットやヌードルを使い、いろいろな運動をしていきましょう。
日	13:00～13:30	4泳法修得	★	16歳以上	10	¥500	月ごとに泳法のテーマを決めたスイムレッスンです。30分レッスンなので初めての方でも安心してご参加いただけます。

★ご案内
 レッスン開始60分前から一階フロントにて参加受付をいたします。※”参加費必要クラス”はレッスン30分前より入場可能です。
 安全面への配慮からレッスン開始15分を過ぎてのご参加はご遠慮ください。また、都合によりレッスン内容・担当者が変更になる場合がございます。