

# 2024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                                    | 暗闇スタジオ                           | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                      | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                     | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                      | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ  | プロジェクションスタジオ                                     | 暗闇スタジオ |
| 10:25 ~ 11:10<br>ヨガ棒<br>高橋時栄                    |                                  | 10:30 ~ 11:15<br>オリジナルエアロ<br>野間忠則            |   | 10:25 ~ 11:10<br>メガダンス<br>小野元気               |  | 11:15 ~ 12:15<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>林綾      | 暗闇ボクシング<br>11:00 ~ 11:45<br>KIMAX<br>Reina  | 10:30 ~ 11:15<br>メガダンス<br>小野元気               |   | 10:30 ~ 11:15<br>かんたんエアロ<br>野間忠則                 |        |
| 11:25 ~ 12:25<br>プロジェクション<br>ヨガ★★★<br>yukari    | 暗闇ボクシング                          | 11:30 ~ 12:30<br>プロジェクション<br>ヨガ★<br>小松奈保子    | 暗闇ボクシング<br>12:15 ~ 13:00<br>KIMAX<br>HIKARU | 11:30 ~ 12:30<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Aya     |  | 12:30 ~ 13:15<br>K-POP<br>Reina              |   |  |   | 11:55 ~ 12:40<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ     |        |
| 12:45 ~ 13:30<br>K-POP<br>Reina                 | 12:45 ~ 13:30<br>KIMAX<br>樋口仁    | 13:10 ~ 13:55<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ |   | 13:10 ~ 14:10<br>プロジェクション<br>ヨガ★<br>大坪恵      | 暗闇ボクシング<br>13:30 ~ 14:15<br>KIMAX<br>Reina | 13:30 ~ 14:15<br>BODYCOMBAT<br>HEMMY         | 14:00 ~ 15:00<br>キックボクシング<br>小原敏也           | 13:00 ~ 14:00<br>ピラティス&<br>骨格調整<br>小松喜久子     | 暗闇ボクシング<br>14:00 ~ 14:45<br>KIMAX<br>HIKARU   | 13:00 ~ 14:00<br>プロジェクション<br>ナチュラルヨガ★★★<br>森岡ときわ |        |
| 13:50 ~ 14:35<br>エンジョイエアロ<br>小松 奈保子             |                                  | 14:15 ~ 15:00<br>骨格調整ピラティス<br>小松喜久子          |   | 14:30 ~ 15:15<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |  | 14:30 ~ 15:15<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ |   | 14:15 ~ 15:15<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>新田美穂    |   | 15:00 ~ 15:45<br>BODYCOMBAT<br>HEMMY             |        |
| 14:50 ~ 15:35<br>ラテンエクスプレス<br>コンサルサ<br>佐々木知美    |                                  |  |   |  |  | 15:35 ~ 16:20<br>ZUMBA<br>大竹いく子              | 暗闇ボクシング<br>18:30 ~ 19:15<br>KIMAX<br>HIKARU | 15:45 ~ 16:30<br>HULA<br>只野真紀子               | 15:15 ~ 16:15<br>キックボクシング<br>笹羅ジム   |  |        |
| 18:00 ~ 19:00<br>プロジェクション<br>ナチュラルヨガ★★★<br>RISA | 暗闇ボクシング                          | 19:15 ~ 20:00<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |   | 19:00 ~ 20:00<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>林綾      |  | 19:10 ~ 20:10<br>SALSATION®<br>宮西由美          |   | 16:45 ~ 17:30<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ | 11/23のみ<br>18:00~19:00<br>の開催となります  |  |        |
| 19:15 ~ 20:00<br>プロジェクション<br>ヨガ★★★<br>森岡ときわ     | 19:00 ~ 19:45<br>KIMAX<br>HIKARU | 20:20 ~ 21:05<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Kanna   | 20:45 ~ 21:45<br>キックボクシング<br>笹羅ジム           | 20:15 ~ 21:00<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |  | 20:20 ~ 21:05<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Kanna   | 20:15 ~ 21:15<br>キックボクシング<br>笹羅ジム           |  | <b>ボルダリング教室実施日程</b><br>ボルダリング教室 ~ 初級 ~12:00~13:30<br>ボルダリング教室 ~ 中上級 ~13:30~15:00<br>土曜日 11/2 11/9 11/16 11/23 11/30 |  |        |
| 20:20 ~ 21:05<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ    |                                  |  |   |  |  |  |   |  | <b>WEB 予約開始日</b><br>公開時間 : 15:35~<br>11月プログラム予約開始日 : 10月19日(土)<br>12月プログラム予約開始日 : 11月23日(土)                         |  |        |

| レッスンプログラム 簡単早見表               |     |  | ※プロジェクションヨガは女性限定プログラムです。[定員 15名]  |
|-------------------------------|-----|--|---|
| プログラム名                        | 強度  | 内容   |   |
| プロジェクションヨガ<br>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<br>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<br>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ビ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。                 |   |
| プログラム名                        | 難度  | 強度   | 内容  |
| 暗闇ボクシング<br>KIMAX<br>[定員 8名]   | ★★  | ★★★★   | ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素と専用のサンドバッグに直接打撃するダイナミックなエクササイズプログラムです。ストレス解消、筋力向上、脂肪燃焼効果抜群です。    |
| サーフ<br>エクササイズ<br>[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<br>[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<br>[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。                          |
| オリジナルエアロ<br>[定員 21名]          | ★★  | ★★   | 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<br>[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<br>[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<br>[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<br>[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。                        |
| キックボクシング<br>[定員 6名]           | ★   | ★★   | 本格的なキックボクシングを体験できるプログラムです。脂肪燃焼したい方、ストレスを解消したい方におすすめです。初めての方もお気軽にご参加ください。                    |
| K-POP dance<br>[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。    |
| ラテンエクスペス<br>コンサルサ<br>[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<br>[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。     |



# Athletic & Gym SUNPIA +24

## 【ご注意】

新型コロナウイルス感染防止対策として  
各プログラムを定員制とさせていただきます。  
人数については裏面をご確認ください。

## Program & Time schedule



### 2024年11月プログラム&タイムスケジュール

前回からのプログラム変更は赤字で記載しております。

# 2024年 12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  | 暗闇スタジオ                           | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                      | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                     | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                      | プロジェクションスタジオ                                 | 暗闇スタジオ                                      | プロジェクションスタジオ                                     | 暗闇スタジオ |
| 10:25 ~ 11:10<br>ヨガ棒<br>高橋時栄  |                                  | 10:30 ~ 11:15<br>オリジナルエアロ<br>野間忠則            |   | 10:25 ~ 11:10<br>メガダンス<br>小野元気               |  | 11:15 ~ 12:15<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>林 綾     | 暗闇ボクシング<br>11:00 ~ 11:45<br>KIMAX<br>Reina  | 10:30 ~ 11:15<br>メガダンス<br>小野元気               |   | 10:30 ~ 11:15<br>かんたんエアロ<br>野間忠則                 |        |
| 11:25 ~ 12:25<br>プロジェクション<br>ヨガ★★★<br>yukari  | 暗闇ボクシング                          | 11:30 ~ 12:30<br>プロジェクション<br>ヨガ★<br>小松奈保子    | 暗闇ボクシング<br>12:15 ~ 13:00<br>KIMAX<br>HIKARU | 11:30 ~ 12:30<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Aya     |  | 12:30 ~ 13:15<br>K-POP<br>Reina              |   |  |   | 11:55 ~ 12:40<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ     |        |
| 12:45 ~ 13:30<br>K-POP<br>Reina   | 12:45 ~ 13:30<br>KIMAX<br>樋口 仁   | 13:10 ~ 13:55<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ |   | 13:10 ~ 14:10<br>プロジェクション<br>ヨガ★<br>大坪 恵     | 暗闇ボクシング<br>13:30 ~ 14:15<br>KIMAX<br>Reina | 13:30 ~ 14:15<br>BODYCOMBAT<br>HEMMY         | 14:00 ~ 15:00<br>キックボクシング<br>小原敏也           | 13:00 ~ 14:00<br>ピラティス&<br>骨格調整<br>小松喜久子     | 暗闇ボクシング<br>14:00 ~ 14:45<br>KIMAX<br>HIKARU | 13:00 ~ 14:00<br>プロジェクション<br>ナチュラルヨガ★★★<br>森岡ときわ |        |
| 13:50 ~ 14:35<br>エンジョイエアロ<br>小松 奈保子   |                                  | 14:15 ~ 15:00<br>骨格調整ピラティス<br>小松喜久子          |   | 14:30 ~ 15:15<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |  | 14:30 ~ 15:15<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ |   | 14:15 ~ 15:15<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>新田美穂    |   | 15:00 ~ 15:45<br>BODYCOMBAT<br>HEMMY             |        |
| 14:50 ~ 15:35<br>ラテンエクスペレス<br>コンサルサ<br>佐々木知美  |                                  |  |   |  |  | 15:35 ~ 16:20<br>ZUMBA<br>大竹いく子              | 14:00 ~ 15:00<br>キックボクシング<br>小原敏也           | 15:45 ~ 16:30<br>HULA<br>只野真紀子               | 15:15 ~ 16:15<br>キックボクシング<br>笹羅ジム           |  |        |
| 18:00 ~ 19:00<br>プロジェクション<br>ナチュラルヨガ★★★<br>RISA   | 暗闇ボクシング                          | 19:15 ~ 20:00<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |   | 19:00 ~ 20:00<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>林 綾     |  | 18:30 ~ 19:15<br>KIMAX<br>HIKARU             | 暗闇ボクシング<br>18:30 ~ 19:15<br>KIMAX<br>HIKARU | 16:45 ~ 17:30<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ | 12/21のみ<br>18:00~19:00<br>の開催となります          |  |        |
| 19:15 ~ 20:00<br>プロジェクション<br>ヨガ★★★<br>森岡ときわ   | 19:00 ~ 19:45<br>KIMAX<br>HIKARU | 20:20 ~ 21:05<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Kanna   | 20:45 ~ 21:45<br>キックボクシング<br>笹羅ジム           | 20:15 ~ 21:00<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>秋元 優花 |  | 20:20 ~ 21:05<br>プロジェクション<br>ヨガ★★<br>Kanna   | 20:15 ~ 21:15<br>キックボクシング<br>笹羅ジム           |  |   |  |        |
| 20:20 ~ 21:05<br>サーフェクササイズ<br>ベーシック<br>森岡ときわ  |                                  |  |   |  |  |  |   |  |   |  |        |
| <p>ボルダリング教室実施日程</p> <p>ボルダリング教室 ~ 初級 ~12:00~13:30</p> <p>ボルダリング教室 ~ 中上級 ~13:30~15:00</p> <p>土曜日 12/7 12/14 12/21 12/28</p> <p>WEB 予約開始日</p> <p>公開時間 : 15:35~</p> <p>12月プログラム予約開始日 : 11月23日(土)</p> <p>1月プログラム予約開始日 : 12月21日(土)</p> |                                  |  |   |  |  |  |   |  |   |  |        |

| レッスンプログラム 簡単早見表               |     |  | ※プロジェクションヨガは女性限定プログラムです。[定員 15名]   |
|-------------------------------|-----|--|--|
| プログラム名                        | 強度  | 内容   |  |
| プロジェクションヨガ<br>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<br>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<br>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ビ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。                 |  |
| プログラム名                        | 難度  | 強度   | 内容   |
| 暗闇ボクシング<br>KIMAX<br>[定員 8名]   | ★★  | ★★★★   | ボクシング・ムエタイ・キックなどのあらゆる格闘技の要素と専用のサンドバッグに直接打撃するダイナミックなエクササイズプログラムです。ストレス解消、筋力向上、脂肪燃焼効果抜群です。   |
| サーフ<br>エクササイズ<br>[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<br>[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<br>[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。                         |
| オリジナルエアロ<br>[定員 21名]          | ★★  | ★★   | 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<br>[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<br>[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<br>[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<br>[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。                       |
| キックボクシング<br>[定員 6名]           | ★   | ★★   | 本格的なキックボクシングを体験できるプログラムです。脂肪燃焼したい方、ストレスを解消したい方におすすめです。初めての方もお気軽にご参加ください。                   |
| K-POP dance<br>[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。   |
| ラテンエクスペス<br>コンサルサ<br>[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<br>[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。    |



Athletic & Gym  
SUNPIA +24

【ご注意】

新型コロナウイルス感染防止対策として  
各プログラムを定員制とさせていただきます。  
人数については裏面をご確認ください。

## Program & Time schedule



### 2024年12月プログラム&タイムスケジュール

前回からのプログラム変更は赤字で記載しております。