

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※10:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	体育館 ※利用可能時間 フロントまたは 掲示板でご確認 ください。	プール 【利用可能時間】 ※7:00~9:00 ※12:00~14:30 ※18:00~21:20	スタジオ	プール 【利用可能時間】 ※10:00~14:00 ※17:40~19:20
※2025年10月~ 10月1日発行			※都合により、急遽プログラムの変更、代行または休講になる場合がありますので、ご了承ください。												10:00 開館	
10:30~11:15	健美操45 吉松	9:00~10:00 利用不可	10:30~11:15	※週替わりで プログラムを実施 第1週 ピラティス 第2週 チューブトレーニング 第3週 ルーシーダットン 第4週 筋コンディショニング 第5週 お楽しみレッスン	9:00~12:00 利用不可	10:30~11:10	フィンで遊ぼう40 岡田	10:30~11:15	10:30~11:20	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:15	10:30~11:10	ZUMBA40 kico
11:40~12:25	ボディ コンバット45 三随 智香子	11:40~12:30	11:30~12:10	ボールを使った 健康 エクササイズ40 岩佐	11:30~12:15	11:20~12:00	初・中級4泳法40 藤原	11:30~12:10	11:40~12:25	11:30~12:00	11:40~12:25	11:40~12:25	11:40~12:25	11:40~12:25	11:25~12:05	初級エアロ40 面家
12:40~13:25	初級ステップ45 岡野	12:30~13:00 スイム トレーニング30 高橋	12:40~13:25	有料 ライフ キネティック ※有料 プログラム 定員23名	12:10~12:55	12:30~13:00	入門4泳法30 久保田	12:40~13:10	12:40~13:10	12:30~13:00	12:40~13:10	12:40~13:10	12:40~13:10	12:40~13:10	12:15~12:45	パーソナル ピラティス横山
13:45~14:30	太極拳45 免出	14:30~18:00 利用不可	13:45~14:30	アクア エクササイズ30 長門	13:00~13:30	13:00~13:30	入門エアロ30 米田	13:00~13:40	13:00~13:40	13:10~13:50	13:25~13:55	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:30	13:00~13:45	入門4泳法30 吉田
18:40~19:25	中級ヨガ45 藤中	19:00~19:30 アクア エクササイズ30 岩佐	18:40~19:25	初心者エアロ & ストレッチ45 北村 省吾	18:40~19:25	18:40~19:25	姿勢改善 エクササイズ 45 北村 恵	18:40~19:20	18:40~19:25	18:50~19:35	19:00~19:30	18:40~19:10	18:40~19:10	18:40~19:10	19:00~19:30	フィンで遊ぼう30 吉田
19:35~20:05	パーソナル ピラティス藤中	19:45~21:00	19:45~21:00	卓球 川村	19:40~20:25	19:40~20:25	WEEKLY エクササイズ NO.2 豊島 三幸	19:35~20:05	19:45~21:00	19:50~20:35	19:45~21:00	19:50~20:35	19:45~21:00	19:45~21:00	19:45~20:30	スイム トレーニング45 吉田
20:30	有料 予約制	20:30	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更	時間変更
21:00																
21:30																

【運動レベル】

強

中級

初級

初心者入門

弱

初心者から中級まで

※運動強度はあくまでも目安です。



2025年10月～WAAPプログラムガイド



スタジオ定番！ 《エアロビクスエクササイズ》

入門エアロ	初心者	30分	初めてエアロビクスを始める方へお勧めです。ゆっくりなテンポで基本の動きやステップを覚えましょう。
初心者エアロ&ストレッチ	初心者	45分	簡単な動きやステップを組み合わせ、繰り返し練習します。音楽に合わせてしっかり動きましょう！後半は、ストレッチでリラックスしましょう。
初心者エアロ	初心者	30分	簡単な動きやステップを組み合わせ、繰り返し練習します。楽しく汗を流しましょう。
初級エアロ	初級	40分	いろいろなバリエーションを楽しみ、たっぷり汗を流しましょう。
中級エアロ	中級	45分	とにかく元気に汗をかきたい方。中級エアロにチャレンジ・レベルアップしましょう。

踏み台を使ったエクササイズ 《ステップエクササイズ》※ステップ台の数に限りがありますのでご了承ください

初心者ステップ	初心者	30分	ステップ台を使って、昇降運動や方向変換の動きに合わせて楽しみましょう！
初級ステップ	初級	45分	30分で物足りない方、ステップアップした動きで、爽やかに汗を流しましょう！

ストレス解消！ 《格闘技系エクササイズ》

ボディコンバット	初級	30分	初めての方は、このクラスから。あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたプログラムです。ストレス発散しながら全身を鍛え引き締まった体づくりしましょう！
	初中級	45分	もう少しレベルアップしたい方。あらゆる格闘技のエッセンスを取り入れたプログラムです。ストレスを発散し、全身を鍛え引き締まったカラダとキレのある動きをめざしましょう！（夜は中級レベル）

のびのび・ゆっくり・からだを動かしたい 《オリエンタル》

初級ヨガ	 初級	40分	初めてヨガを始める方へお勧めです。呼吸法を使ってリラックス、ストレッチしていきます。
初中級ヨガ	 初中級	45分	身体の内側からの健康づくり！ヨーガで素敵に変身しましょう。
中級ヨガ	 中級	45分	スキルアップしたい方。いろいろなヨガのポーズにチャレンジしましょう！
初中級ピラティス	 初中級	45分	体幹部の深い筋肉群を鍛えながら、バランスの良い身体・美しい姿勢を目指しましょう。
健美操	 初心者から中級まで	45分	健美操とは、健やかにいきいきと美しく自分自身を操る力を身につけるための東洋健康体操です。
太極拳	初心者から中級まで	45分	中国武術の型をゆっくりと行いながら、心身を鍛え、健康増進を目指しましょう。

音楽に合わせて楽しく踊ろう！ 《ダンスにチャレンジ》

ZUMBA	初中級	45分	ラテン系音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。脂肪燃焼やシェイプアップ、心肺機能向上の効果が期待されます。
ZUMBA	初心者から中級まで	40分	
フラダンス	初心者から中級まで	45分	下半身のシェイプアップ、脂肪燃焼、癒しの効果有！未経験の方、大歓迎！！
かんたんダンス	初心者から中級まで	45分	簡単で色々なステップと音楽を楽しんで、体も心もワクワク！！リズムに乗って美しい体づくりをしましょう！！初心者大歓迎！！
サルサ	初心者から中級まで	45分	陽気なサルサ音楽に合わせて楽しく体を動かすラテン系エクササイズです。肩甲骨、骨盤回りの動きがメインで、ウエスト引き締め効果、肩こり解消に最適です。
バレトン	 初心者から中級まで	45分	フィットネス、バレエ、ヨガ3つの要素を組み合わせたニューヨーク発のボディメイクエクササイズです。素足で行うことでバランス感覚、姿勢矯正、脂肪燃焼効果が期待できます。

一味違う運動・疲れ気味のあなた！ 《コンディショニング&リラックス》

姿勢改善エクササイズ	 初心者から中級まで	45分	ストレッチや簡単なトレーニングで骨盤の位置を整え、姿勢を改善していきます。
ボールを使った健康エクササイズ	 初心者から中級まで	40分	ボールを使い、ピラティスの要素を取り入れてしなやかな身体づくりしましょう。初めての方に入りやすいクラスです。
アンチエイジングボール	初心者から中級まで	45分	姿勢筋を鍛えることで、マイナス10歳ボディーを目指しましょう。 ※ボールの数に限りがあるため、定員20名といたします。
骨盤体操	 初中級	45分	骨盤周りの筋肉を解し、体の歪みを調整していきます。シューズは使用しません。

《有料レッスン》

ライフキネティック	運動と脳トレを組み合わせたエクササイズです。期待される効果は、『ストレス解消』『メンタルケア』『注意力と理解力の向上』『記憶力低下の予防』などです。
パーソナルピラティス(予約制)	1度にとれるご予約は1回のみです。次回のご予約はレッスン終了後から受付可能です。二日前までにご予約ください。 当日キャンセルの場合は、料金をいただきます。 マンツーマン指導で、お客様のニーズに合わせた指導を行います。

楽しみながら泳ぎを上達！ 《スイミングレッスン》

水慣れ～クロール25M完泳	初心者	30分	全く水泳が初めての方にお勧めです。浮き身やキック、クロール練習をして、25m完泳を目指しましょう。
入門4泳法	初心者	30分	初めて4種目にチャレンジの方。短い距離でゆっくり練習しましょう。
初中級4泳法	初中級	30・40分	4種目（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ）にもっとみがきをかけて泳ぎましょう。基本25m単位で泳ぎます。
フィンで遊ぼう	初心者から中級まで	30・40分	フィンを使って様々な練習をします。
スイムトレーニング	初中級	30分	スタッフと一緒に、みんなで泳ぎこみましょう。
スイムトレーニング	中級	45分	スタッフと一緒にインターバルトレーニングで、泳ぎこみましょう。

健康・体力UPに！ 《ウォーターフィットネス》

アクアエクササイズ	初心者から中級まで	30分	水の抵抗や浮力を利用して、有酸素トレーニングや筋力トレーニングを行います。総合的な体力づくりを目指します。
ストップ！腰痛・肩こり	初心者から中級まで	45分	腰痛・肩こりでお悩みの方、プールで予防してみませんか？
ウォーキング	初心者	20分	水の浮力を利用して、関節に負担をかけず正しい歩き方を身につけましょう。

《筋コンディショニング》

美Bodyエクササイズ	初心者から中級まで	30分	全身のトータルケアです。美しいからだづくりを目指しましょう。
-------------	-----------	-----	--------------------------------

仲間と一緒に、そして仲間づくりに 《Let'sスポーツ》

卓球	初心者から中級まで	50・75分	ダブルスやシングルでゲームを行います。みんなで楽しく汗を流しましょう。
フットサル	初心者から中級まで	75分	八丁堀のど真ん中で、仕事終わりにフットサルでいい汗を流しましょう！！
バスケットボール	初心者から中級まで	75分	ロングタイムの中で、満足できる汗を一杯流しましょう。
バレーボール	初心者から中級まで	75分	男女混合チームでメンバーを入れ替えながらゲームを楽しみましょう。

《YMCAオリジナルエクササイズ》

足もみセルフケア	 初心者から中級まで	40分	どなたでも出来る簡単な足もみ。全身の血液循環が良くなり、体もボカボカ！！リフレッシュしましょう。
引き締め&ストレッチ	初心者から中級まで	45分	前半はダンベルで全身を引き締めていくトレーニングを行い、後半はストレッチポールで体をほぐします。

《選替わりレッスン》

WEEKLYエクササイズ No.1 / No.2 / No.3		選替わりで欲張りなプログラムです。いろいろなプログラムにチャレンジしたいあなたにピッタリのプログラムです。	
エアロ	どなたでも参加OK	45分	いろいろなコンビネーションで楽しく汗を流しましょう。
ステップ			いろいろなバリエーションにチャレンジして、爽やかに汗を流しましょう。 ※ステップ台の数に限りがあるため、定員15名といたします。
ピラティス			体幹部の深い筋肉群を鍛えながら、バランスの良い身体・美しい姿勢を目指しましょう。
トレーニング			いろいろなトレーニング法で、筋力や体力の向上を目指しましょう。
ラテンエアロ			ラテン系音楽で、情熱的に楽しく身体を動かして脂肪燃焼しましょう。
筋コンディショニング			ターゲットをしばってトレーニングして、引き締まった体づくりをしましょう。
チューブトレーニング			チューブを使用することで、関節に無理な負担をかけずに、筋肉に対して安全に負荷をかけることができるため、体の調子を整えることができます。体の柔軟性や運動機能の向上、怪我の予防などにも役立ちます。
ルーシーダットン			タイの仙人体操が修行中に生じるコリや疲れを軽減するためにあみだした『タイ式ヨガ』です。呼吸とゆっくりしたポーズでストレス軽減や機能改善などが期待できます。
お楽しみレッスン			いろいろな動きが盛り込まれている贅沢なレッスンです。一杯楽しみましょう。



マークはシューズは不要です。