

光明健康倶楽部 スタジオ タイムスケジュール【2025年4月】

	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
11:00		11:00~11:45 楽しい筋トレ♪ NONA	11:00~11:45 ピラティス 山口	11:00~11:45 エアロ(中級) 白須	11:00~11:45 ヨガ 古家	11:15~12:15 ジャイロキネシス®	10:45~11:30 ヨガ chuchan
12:00		12:00~12:45 ボディジャム NONA	12:00~12:45 ヨガ 山口	12:00~12:45 ステップ(中級) 白須	12:00~12:45 骨盤調整ストレッチ 古家	KANAE	11:45~12:45 SALSATION ® chuchan
13:00		13:00~13:45 ヨガ 荻野	13:00~13:45 ボディジャム TOMMY	13:00~13:45 自重ワークアウト 寺田	13:00~13:45 ZUMBA ミーナ	12:30~13:15 アクティブ・ヨガ 荻野	13:00~13:45 Reejam 谷内
14:00		14:00~14:45 ボディバランス 荻野	14:00~14:45 ZUMBA TOMMY	14:00~14:45 ヨガ 寺田	14:00~14:45 レズミルズダンス AYUTO	14:45~15:30 HIIT the Beat KATSUTO	14:00~14:45 ZUMBA 谷内
15:00	スタジオ休館日		●2・4週BODYCOMBAT 15:00~15:45 ステップ(中級) 三宮 慶祐	15:00~15:45 ストレッチ KENYA	15:00~16:00 ボディジャム45+TEC15 AYUTO	15:45~16:30 ボディコンバット KATSUTO	
16:00		16:00~16:45 エアロ(中級) 三宮 慶祐	16:00~17:00 ボディコンバット マスタークラス KENYA				
17:00							
18:00		18:00~18:45 ピラティス 山口	18:00~18:30 姿勢改善ストレッチ 嘉納 18:40~19:25 筋膜リリース NONA	18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO	18:00~18:45 ヨガ 山口	18:00~18:45 レズミルズダンス AYUTO	
19:00		19:00~19:45 週替わりレッスン D-revolution	19:35~20:35 ボディジャム マスタークラス NONA	19:00~19:45 ステップ(中級) 平良 麻白	19:00~19:45 ステップ(初級~中級) 胡内	19:00~20:00 ボディジャム マスタークラス AYUTO	
20:00	1日 岩橋 悠太IR 8日 脇坂 哲平IR 15日 桐村 彩太IR 22日 村井 美天IR 29日松井 拓人IR	20:00~21:00 週替わりレッスン D-revolution		20:00~20:45 エアロ(中級) 平良 麻白	20:00~20:45 エアロ(初級~中級) 胡内		
21:00							

KOHMEI Fitness Club

【レッスン参加について】

- ① 全クラス定員制となっております。
・スタジオ:会員様+体験(人数はレッスンにより異なる)
・パーソナル:会員様(1名)または体験(1名)
※定員数は変動する場合がございます。
- ② 予約受付は開始時間60分前まで受付しております。
※キャンセルは前日23:59まで可
- ③ インストラクターの都合により
急遽レッスン時間等の変更がある場合がございます。
- ④ 水分補給ができる飲料水をお持ちください。
大浴場に設置のウォーターサーバーもご利用頂けます。
- ⑤ ……初心者の方でも参加しやすいプログラムです。
- ⑥ シューズ不要のレッスンをご紹介します!!
ヨガ・ピラティス・ボディバランス・ジャイロキネシス

★4月イベント情報とお知らせ★

- 4/6(日) MIYUIR ×AYUTOIR
15:30~LESMILLSDANCE45 (定員30名)
16:30~BODY JAM 60(定員30名)
開催場所は当館B2のスタジオです!!
- 4/7(月) 平良 麻白 IR
19:00~ステップ 45min (定員11名)
20:00~エアロ 60min (定員11名)
- 4/13((日)) SAKI IR
15:00~LESMILLSDANCE45 (定員12名)
16:00~BODY JAM 60(定員12名)
- 4/14(月) 小藪 菜大 IR
19:00~ステップ 45min (定員11名)
20:00~エアロ 60min (定員11名)
- 4/20(日) RIKA IR
15:00~パワーヒップ 60min (定員12名)
16:00~LESMILLSDANCE45min(定員12名)
- 4/27(日) YUKKY IR
18:30~BODY COMBAT 45min (12名)
- その他イベントもご用意しております。
HPやInstagramをチェック!

【web入会/Instagramフォローはこちら】



←WEB入会フォーム

Instagram→



(柔軟性)
●ヨガ
呼吸とポーズに意識を向け流れるように動きます。筋力(体幹)の強化、心(精神)の安定両方が身につく、疲れにくい身体になります。ダイエットや美容効果も期待でき、ストレスや体力不足を感じている方に特にオススメです。

●LESMILLS BODYBALANCE
ヨガをベースに太極拳やピラティスの要素を取り入れたストレッチ運動は、背筋を鍛え、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的。さらに、集中して、呼吸を意識しながらエクササイズすることで心も落ち着きを得られます。ヨガの初心者から経験者まで幅広い層が参加しやすいプログラムです。

(脂肪燃焼)
●エアロ(初級~上級)
音楽に合わせてリズムカルに楽しく体を動かし、脂肪燃焼・ストレス発散を目指します♪初級から中上級までをご用意!

●ステップ(初級~上級)
ステップ台の昇降運動を音楽に合わせて行うことで、脂肪燃焼・体力アップ・ストレス発散を目指します♪

(ダンス)
●ZUMBA
色んなジャンルの音楽とダンスで楽しく有酸素運動が行えます。骨盤周りを動かすのでお腹の脂肪燃焼に効果的!

●LESMILLS DANCE
45分間のチャレンジと感動をもたらすハイエナジーワークアウトです。世界のダンスジャンルからインスピレーションを受けたプログレッシブな音楽に合わせた革新的なダンスの動きを取り入れていきます。

●LESMILLS BODYJAM
ダンス未経験者にも参加しやすいプログラム。動きの難易度を下げ、覚えやすく工夫しており、初心者だけどダンスがしたい方にオススメです♪ダンス夢中になっているうちに、カロリー燃焼!

●Reejam
日本に初上陸したばかりのイタリア発祥のReejam(リージャム)はエアロの基本的な動きにビップホップを組み合わせた初めての方でもレッスンにのめり込んでしまうほどのエネルギッシュなダンスフィットネスプログラムです

●サルセーション
サルサダンスのクラスではなくいろんな国のいろんなジャンルの曲をサルサソースのようにMIXし、機能的に体を動かしながら踊る、話題のダンスフィットネスプログラムです。

(筋トレ)
●LESMILLS BODYCOMBAT
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プログラム。難しい動きは一切なし! 仮想の相手にパンチやキックする時に意識して身体をひねることで、腹筋運動と同じ効果に期待。

●自重ワークアウト
自体重を機能的に使う全身を引き締めていくプログラム。キレイなスタイルを目指す方にオススメです!

●HIIT the Beat
HIIT THE BEATはファンクショナルトレーニング、HIITトレーニングなどの要素を含み、そこにブレイクダンスの基本的な概念を取り込んだグループフィットネスプログラムです。リズム感の向上、創造力を養い、スタミナ、筋力や柔軟性、バランスの向上に期待できます。

(調整系)
●骨盤調整ストレッチ
骨盤を正しい位置に調整するストレッチ。姿勢改善にも効果的です。楽しくストレッチしましょう♪

●姿勢改善ストレッチ・ストレッチ
マットを使って、肩こりや猫背の改善、予防を目的としたストレッチです。骨盤周りもほぐしますので、柔軟性が上がり、怪我をしにくい体作りにも繋がります。

●ピラティス
身体の深層部にあるインナーマッスルを使い全身のバランスを整えるレッスンです。姿勢改善や骨盤の歪みに効果的です!

●ジャイロキネシス
ヨガ・バレエ・太極拳・水泳などの動きをベースに流れるような曲線的な動きを椅子とマットで行うニューヨーク発祥のエクササイズです。

光明健康倶楽部 パーソナルトレーニング【2025年4月タイムスケジュール】

日 Sun	月 Mon	1日 火 Tue	2日 水 Wed	3日 木 Thu	4日 金 Fri	5日 土 Sat
			10:00~14:00 HIKARU 完全予約制 HAYATO		完全予約制 HAYATO	14:00~21:00 HIKARU
6日 日 Sun	7日 月 Mon	8日 火 Tue	9日 水 Wed	10日 木 Thu	11日 金 Fri	12日 土 Sat
		完全予約制 AYAKA	10:00~14:00 HIKARU 完全予約制 HAYATO			10:00~17:00 HIKARU
13日 日 Sun	14日 月 Mon	15日 火 Tue	16日 水 Wed	17日 木 Thu	18日 金 Fri	19日 土 Sat
		完全予約制 AYAKA	10:00~14:00 HIKARU 完全予約制 HAYATO		完全予約制 HAYATO	14:00~21:00 HIKARU
20日 日 Sun	21日 月 Mon	22日 火 Tue	23日 水 Wed	24日 木 Thu	25日 金 Fri	26日 土 Sat
		完全予約制 AYAKA	10:00~14:00 HIKARU 完全予約制 HAYATO		完全予約制 HAYATO	10:00~17:00 HIKARU
27日 日 Sun	28日 月 Mon	29日 火 Tue	30日 水 Wed	27日 木 Thu	28日 金 Fri	29日 土 Sat
			10:00~14:00 HIKARU 完全予約制 HAYATO			

KOHMEI
Fitness
Club

パーソナル予約について

・AYAKA・HAYATOトレーナーは完全予約制に変更になったため
2025年・1月からスマートハローでは予約が取れないようになっております。
ご予約はトレーナー・フロントまでお問い合わせ下さい。

【ご利用に関する注意事項】

- ・マシン使用後はウェットティッシュでふき取りをお願いしております。
- ・混雑時は譲り合いにご協力ください。