

スタジオタイムスケジュール

Aスタジオ

スポーツクラブ アドヴァンス岩出
2026年4月～
Bスタジオは裏面へ⇒

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜			
10:00	10:00～10:45 リラクゼーションヨガ 井田 真美	定員 21名 10:00～10:30 ビギナーステップ 根来 紀子	10:00～10:30 ビギナーエアロ 根来 紀子	10:00～10:45 ベーシックエアロ(c-1) 岩城 未緒	9:45～10:30 カンタンストレッチ 根来 紀子	10:00～10:45 ストリートJAZZ (月2回) MAKI			
11:00	11:00～11:45 オリエンタルピクスSharqui 北崎 加奈美	10:45～11:30 スローヨガ 井田 真美	10:45～11:30 癒しのヨーガ 吉野 美栄	11:00～11:45 パワーヨガ 室川 佐代子	10:45～11:30 ヨガ整体 土山 信也	11:00～11:45 FreeStyle (月2回) MAKI			
12:00	12:00～12:45 癒しのヨーガ 岡 良夫	11:45～12:15 ビギナーエアロ 根来 紀子	11:45～12:30 ベーシックエアロ(c-2) 岩城 未緒	12:00～12:45 ZUMBA 室川 佐代子					
13:00	13:00～13:45 ミドルエアロ 岩城 未緒	12:30～13:00 ストレッチポール 玉井 恵	12:45～13:30 フィットネスヨガ 武 朗子	13:00～13:45 エアロマニア 室川 佐代子					
14:00	<h3>レッスン参加方法について</h3> <p>一部のレッスンは整理券が必要となります。 ※整理券対象プログラムは別紙参照</p> <p>フロント前スタジオ予約ブースにてレッスン開始30分前より整理券をお取り下さい。 整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。 ※整理券をお持ちになれるのはお一人様1つまでとなっております。</p> <p>Aスタジオ 定員30名 Bスタジオ 定員18名</p> <p>※状況により、スタジオの定員を変更する場合がございます。</p> <p>皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、ルールとマナーを守ってご参加ください。 ご協力、よろしくお願いいたします。</p> <p>●先行予約制度について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レッスン開始15分後に次回予約可能(有料) ・価格 300円(税込) キャンセルによる返金はございません。 ・ご予約いただけるのは各曜日1レッスンまでとなります。 ・先行予約をされたレッスンに関しましては、当日参加とは別枠となります。 <p>□ホットヨガ・水・木(午前のみ) ※人気レッスンの為、どちらかのご参加になります。 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入後、予約券を配布致します。</p> <p>□フラダンス教室(初心級):木 フラダンス教室(中級):金 9:30から1Fフロントにて名簿に名前を記入し、参加費を入金後受付完了となります。 ※申込受付は3ヶ月に1回となります。日時は事前に館内に掲示致します。</p>				13:30～14:15 ベーシックヨガ 武 朗子				
15:00								14:25～15:10 ベーシックエアロ(c-2) 武 朗子	
16:00								15:20～16:05 エアロマニア 武 朗子	
17:00									
18:00									
19:00	18:30～19:15 LESMILLS Shapes MIWAKO	18:45～19:15 ストレッチポール 玉井 恵	18:45～19:30 BODYCOMBAT45 林 駿佑	定員 21名 18:45～19:30 BODY STEP45 MIWAKO	定員 15名 18:30～19:15 ストレッチディベロップメント 林 駿佑				
20:00	19:25～20:10 ベーシックエアロ(c-2) 室川 佐代子	19:30～20:00 BODYCOMBAT30 林駿佑	19:40～20:25 エアロマニア 室川 佐代子	19:45～20:30 Free style MAKI	19:30～20:15 ピラティス 兼次富美子				
21:00	20:20～21:05 ミドルエアロ 室川 佐代子	定員 20名 20:15～21:00 BODYPUMP45 林 駿佑	20:35～21:20 ZUMBA 室川 佐代子	20:45～21:30 ヨガ整体 土山 信也					

変更
時間 or 内容 or 担当IR
変更プログラムになります。

NEW
新規プログラムになります。

スタジオタイムスケジュール

Bスタジオ

2026年4月～

	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜	日曜
10:00					9:45～10:30 9:45～10:45 キッズダンス	
11:00			11:15～12:00 ホットヨガ 武 朗子	11:00～12:00 フラダンス教室(中級) 予約制 西植 晴美		
12:00		12:15～13:00 ホットヨガ 井田 真美				
13:00			13:45～15:15 フラダンス教室(初心級) 予約制 西植 晴美			
14:00						
15:00						
16:00			16:00～17:00 17:10～18:10 キッズダンス			
17:00						
18:00						
19:00			19:15～20:00 ベーシックヨガ 渡邊 裕美			
20:00		19:45～20:30 ホットヨガ 武 朗子		20:40～21:30 STREET JAZZ(フリー) MAKI		
21:00						

有料

有料

有料(1回)
1,000円(税込)

TOPRIDE 変更
定員10名
実施時間
火・・・13:45～14:15
水・・・20:00～20:45
土・・・18:00～18:45
※実施場所はマシジムになります。

ホットヨガの利用について
ヨガマット、タオルにつきましては
ご持参いただく様ご協力お願い
申し上げます。
有料での貸し出しも行っております。
ヨガマット、タオル 各550円(税込)

プログラム内容

エアロビクス		
プログラム名	内容	
	エアロビクスクラスを受ける前の準備を目的としたクラスです。正しい姿勢・歩き方から基本動作を習得します。	
時間(分)	30分	
ビギナーエアロ		
時間(分)	30分	★
基本動作を習得された初心者の方を対象としたクラスです。基本動作から簡単なステップが新たに加わり、振り付けを1パート習得します。		
ベーシックエアロ(class-1)		
時間(分)	45分	★★
「ビギナーエアロ」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。ステップの種類が増え、ローインパクトの振り付けを2パート習得します。		
ベーシックエアロ(class-2)		
時間(分)	45分	★★★
「ベーシックエアロ(class-1)」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。難易度の高いローインパクトの振り付けを2パート習得します。		
ミドルエアロ		
時間(分)	45分	★★★★
「ベーシックエアロ(class-2)」では物足りなくなった方を対象としたクラスです。ハイインパクトの動きが増え、振り付けを3パート習得します。		
エアロマニア		
時間(分)	45分	★★★★★
エアロビクスクラスの最高峰のクラスです。ハイインパクトの動きが更に増え、振り付けを4パート習得します。		
ステップ		
プログラム名	内容	
ビギナーステップ		
時間(分)	30分	～★
ステップの基本動作を習得された初心者の方を対象としたクラスです。基本動作から簡単なステップが新たに加わり、振り付けを1パート習得します。		
ダンス		
プログラム名	内容	
オリエンタルビクスsharqui		
時間(分)	45分	★
エアロとオリエンタル・ベリーダンスの融合した腰・腹まわりの脂肪燃焼に効果的なクラスです。		
フラダンス教室(初心級)予約制		
時間(分)	60分	
これからフラダンスを始めようと思っている方・始めたばかりの方を対象としたクラスです。		
フラダンス教室(中級)予約制		
時間(分)	45分	★★
フラダンスの基本を習得し、さらにステップアップを目指す方を対象としたクラスです。		
ZUMBA		
時間(分)	45分	★★★
ラテン系の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。特徴は、速いリズムと遅いリズムの曲が組み合わせられた、ダイナミックでエキサイティングなインターバルトレーニング式のワークアウトです。		
ストリートJAZZ		
時間(分)	45分	★
従来のJAZZダンスに、ストリートダンス・R&B・HIPHOPなどの要素を取り入れたクラスです。		
Free style		
時間(分)	45分	★
HIPHOPやストリートなど、様々なジャンルのダンスを用いて身体を動かすクラスです。		

リラクゼーション		
プログラム名	内容	
リラクゼーションヨガ		
時間(分)	45分	
ゆったりとした動きと呼吸法、イメージワークで心と身体を結び、自身を癒し成長することを目指すクラスです。		
癒しのヨーガ		
時間(分)	45分	
ヨーガ(ヴィンヤーサ)を通して身体のバランスを取り体の中に存在する自然治癒力を刺激するクラスです。		
ヨガ整体		
時間(分)	45分	
ヨガをベースに簡単なポーズで楽しみながら、身体の歪みやコリをとり、ストレスを解消するクラスです。		
フィットネスヨガ		
時間(分)	45分	★★★
心のストレスや呼吸の乱れ、身体の歪みや偏りを整え本来人間に備わっている力を引き出すクラスです。		
ベーシックヨガ		
時間(分)	45分	★
基本的なヨガのポーズを通して、ヨガの楽しみ方を知るとともに、ココロとカラダのコンディショニングを整えるクラスです。		
パワーヨガ		
時間(分)	45分	★★
アシュタンガーをベースにし、アメリカで改良されたヨガです。ダイエットや引き締め効果抜群のクラスです。		
ホットヨガ 予約制		
時間(分)	45分	★★★
40℃前後に設定された室温の中で様々なポーズをとります。ダイエットに効果的なクラスです。		
スローヨガ		
時間(分)	45分	
ゆったりとした動きでポーズを作っていくプログラムで、初心者の方にもおすすめのクラスです。		
コンディショニング		
プログラム名	内容	
ストレッチポール		
時間(分)	30分	
ポールの上で仰向けになってストレッチすることにより筋肉を緩め、姿勢・歪みを調整するクラスです。		
カンタンストレッチ		
時間(分)	30分	
無理のないストレッチで、身体の可動域を広げるゆったりとしたクラスです。		
ピラティス		
時間(分)	45分	～★
インナーマッスルを鍛える事で、身体の歪みを修正し歪みのない美しい姿勢を作るクラスです。		
サイクルプログラム		
プログラム名	内容	
TOPRIDE30・45		
時間(分)	30・45分	～★★★
バイクセッティングやコンソールの味方、姿勢など基本を重視したクラスです。実際に道路を走るイメージを想定し、全10曲のうち4～6曲を行うクラスです。 ※水曜日のみマシンジムで実施(20:00～20:45)		
TOPRIDE	心肺機能向上を目的としたインドアサイクルプログラムで、実際のサイクリングと同じ技術を使用し、短期間で運動効果が得られるクラスです。	

LesMILLs		
プログラム名	内容	
BODYCOMBAT30		
時間(分)	30分	★★
全10曲のうち4曲を行うクラスです。		
BODYCOMBAT45		
時間(分)	45分	★★★
全10曲のうち8曲を行うクラスです。		
BODYPUMP45		
時間(分)	45分	★★
全10曲のうち8曲を行うクラスです。重りを調整する事で強度が決まるのでビギナーから参加しやすいプログラムです。		
BODYSTEP45		
時間(分)	45分	★★★
全12曲のうち8曲を行うクラスです。		
LesMILLs Shapes		
時間(分)	45分	★～
自分の鍛えたい箇所を重点的に自分に合った強度でトレーニングすることができるプログラムです。		
ストレングスディベロップメント(SD)		
時間(分)	45分	★～
扱う重さを自身で合わせることが出来るのでビギナーからトレーニング上級者まで参加しやすいプログラムです。		

LesMILLs	
BODYCOMBAT	様々な格闘技にインスピレーションを受けたハイエナジーワークアウトです。ストレスを発散し、全身を鍛え、機敏で引き締まった身体を作ります。
BODYPUMP	軽重量～中重量ウエイトのバーベルを使ったスタジオワークアウトです。全身を鍛えカロリーを消費しメリハリのある引き締まった身体を手に入れます。
BODYSTEP	階段を上り下りするベーシックなステップ運動を軸にした、足の筋肉とお尻の引き締めにより効果的なワークアウトです。
LesMILLs Shapes	ピラティス・バレエ・パワーヨガの長所を現代的で遊び心のあるビートと組み合わせたエクササイズです。低負荷で、コントロールされた動きを何度も反復して行うことで筋肉にアプローチ、体を絞り、アラインメントと柔軟性を向上させてくれます。
ストレングスディベロップメント(SD)	筋肥大、筋力向上、リフティング技術向上を目的としたワークアウトです。自分自身のペースでエクササイズを行うことが出来、インストラクターがパーソナルレッスンの様に参加者に寄り添いより良い指導を行います。

各プログラム 難度・強度の見方			
	はじめての方・高齢の方でも楽しんでいただけます。	★★★	十分に慣れた方が楽しんでいただけます。
★	はじめての方でも楽しんでいただけます。	★★	十分に慣れ、体力に少し自信のある方が楽しんでいただけます。
★★	少し慣れた方が楽しんでいただけます。	★★★	十分に慣れ、体力に自信のある方が楽しんでいただけます。



アドヴァンス岩出

TEL 0736-63-6363

※スマートフォンアプリでもレッスン情報を配信致します。

～整理券が必要なプログラム一覧～

R8年4月1日

Aスタジオ		
曜日	時間	プログラム名
火	10:00～10:45	リラクゼーションヨガ
水	10:00～10:30	ビギナーステップ
	10:45～11:30	スローヨガ
土	10:45～11:30	ヨガ整体
Bスタジオ		
曜日	時間	プログラム名
水	12:15～13:00	ホットヨガ
木	19:15～20:00	ベーシックヨガ
マシンジム		
曜日	時間	プログラム名
火	13:45～14:15	TOPRIDE
水	20:00～20:45	
土	18:00～18:45	

※今後、整理券の有無については参加人数の状況を見て、変更させていただきます。ご理解とご了承の程、よろしくお願いいたします。

※フロント前スタジオ予約ブースにてレッスン**開始30分前**より整理券をお取り下さい。
※整理券をお取りいただけるのはご本人様のみとなります。
※整理券をお持ちになれるのはお一人様1つまでとなっております。

皆さまが気持ちよくご利用いただけるよう、ルールとマナーを守ってご参加ください。
ご協力、よろしくお願いいたします。