

STUDIO & POOL PROGRAM

2026 OCTOBER | FITNESS SCHEDULE

2026/10/6~

| TIME  | 月 MON  |      | 火 TUE                                  |                                   | 水 WED                                     |                                  | 木 THU                                     |                                       | 金 FRI                                        |                                            | 土 SAT                                |      | 日 SUN                                 |       |
|-------|--------|------|----------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------|------|---------------------------------------|-------|
|       | STUDIO | POOL | STUDIO                                 | POOL                              | STUDIO                                    | POOL                             | STUDIO                                    | POOL                                  | STUDIO                                       | POOL                                       | STUDIO                               | POOL | STUDIO                                | POOL  |
| 10:00 | 月曜休館   |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 10:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 10:30 |        |      | 10:30~11:00(30)<br>ダンス&コア<br>STRENGTH★ | 10:30~11:00(30)<br>ウォーキング<br>POOL | 10:30~11:30(60)<br>優しいヨガ<br>MIND BODY★    | 10:00~12:30<br>小学校貸し切り<br>AQUA   | 10:30~11:00(30)<br>ビギナー<br>POOL           | 10:30~11:00(30)<br>LMバンプ<br>STRENGTH★ | 10:30~11:00(30)<br>ウォーキング<br>POOL            | 10:30~11:15(45)<br>ダンス&トレーニング<br>STRENGTH★ |                                      |      | 10:30~11:00(30)<br>LMダンス<br>CARDIO    |       |
| 10:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  | 10:30~11:30(60)<br>体幹フィットピクス<br>STRENGTH★ |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       | バーチャル |
| 11:00 |        |      | ミリー                                    | 鈴木                                |                                           |                                  |                                           | 佐怒賀                                   | ミリー                                          | 増田                                         |                                      |      |                                       |       |
| 11:15 |        |      | 11:15~11:45(30)<br>LMバランス<br>STRENGTH  | 11:15~11:45(30)<br>ピキナー<br>POOL   |                                           |                                  | 11:15~11:45(30)<br>背泳ぎ<br>POOL            |                                       | 11:15~11:45(30)<br>クロール<br>POOL              | ミリー                                        |                                      |      | 11:15~11:45(30)<br>LMバンプ<br>STRENGTH  |       |
| 11:30 |        |      |                                        |                                   | 染野                                        |                                  | 染野                                        |                                       | 11:30~12:00(30)<br>LMコンパクト<br>CARDIO         | 11:30~12:00(30)<br>LMダンス<br>CARDIO         |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 11:45 |        |      | バーチャル                                  | 鈴木                                | 11:45~12:15(30)<br>LMバンプ<br>STRENGTH★     |                                  | 11:45~12:15(30)<br>LMバンプ<br>STRENGTH      | 鈴木                                    | バーチャル                                        | 佐怒賀★                                       |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 12:00 |        |      | 12:00~12:30(30)<br>LMダンス<br>CARDIO     | 12:00~12:30(30)<br>平泳ぎ<br>POOL    |                                           |                                  | 12:00~12:30(30)<br>バタフライ<br>POOL          |                                       | 12:00~12:30(30)<br>個人メドレー<br>POOL            | バーチャル                                      |                                      |      | 12:00~12:30(30)<br>LMバランス<br>STRENGTH |       |
| 12:15 |        |      |                                        |                                   | ミリー                                       |                                  |                                           |                                       | 12:15~12:45(30)<br>LMバランス<br>STRENGTH        | バーチャル                                      |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 12:30 |        |      | バーチャル                                  | 佐怒賀                               | 12:30~13:00(30)<br>LMダンス<br>CARDIO        |                                  | 12:30~13:00(30)<br>LMコア<br>STRENGTH       |                                       | 12:30~13:00(30)<br>LMバランス<br>STRENGTH        | バーチャル                                      |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 12:45 |        |      | 12:45~13:15(30)<br>LMバンプ<br>STRENGTH   |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       | 13:00~13:30(30)<br>LMグリット(At)<br>CARDIO      |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 13:00 |        |      |                                        |                                   | バーチャル                                     |                                  | バーチャル                                     |                                       | バーチャル                                        |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 13:15 |        |      | バーチャル                                  |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 13:30 |        |      | 13:30~14:00(30)<br>LMバランス<br>MIND BODY |                                   | 13:15~13:45(30)<br>LMコンパクト<br>CARDIO      |                                  | 13:15~13:45(30)<br>LMグリット(Ca)<br>CARDIO   |                                       | バーチャル                                        |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 13:45 |        |      |                                        |                                   | バーチャル                                     |                                  | バーチャル                                     |                                       | 13:45~14:15(30)<br>LMコア<br>STRENGTH          |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 14:00 |        |      | バーチャル                                  |                                   | 14:00~14:30(30)<br>LMグリット(At)<br>CARDIO   |                                  | 14:00~14:45(45)<br>LMバランス<br>MIND BODY    |                                       | バーチャル                                        |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 14:15 |        |      | 14:15~14:45(30)<br>LMコア<br>STRENGTH    |                                   | バーチャル                                     |                                  |                                           |                                       | 14:30~15:30(60)<br>コンディショニングヨガ<br>MIND BODY★ |                                            |                                      |      | 14:15~15:00(45)<br>LMバンプ<br>STRENGTH  |       |
| 14:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 14:45 |        |      | バーチャル                                  |                                   |                                           |                                  | バーチャル                                     |                                       |                                              |                                            |                                      |      | バーチャル                                 |       |
| 15:00 | 月曜休館   |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 15:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 15:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 15:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 16:00 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 16:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 16:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 16:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 17:00 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 17:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 17:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 17:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 18:00 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 18:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 18:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 18:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 19:00 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 19:15 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 19:30 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 19:45 |        |      | 19:30~20:30(60)<br>LMバンプ<br>STRENGTH   |                                   | 19:30~20:30(60)<br>エアリアルヨガ<br>MIND BODY★  |                                  | 19:30~20:30(60)<br>ボディメイクヨガ<br>MIND BODY★ |                                       | 19:45~20:15(30)<br>LMグリット(Ca)<br>CARDIO      |                                            | 19:30~20:30(60)<br>LMバンプ<br>STRENGTH |      |                                       |       |
| 20:00 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 20:15 |        |      |                                        | 20:15~20:45(30)<br>平泳ぎ<br>POOL    |                                           | 20:15~20:45(30)<br>バタフライ<br>POOL |                                           | 20:15~20:45(30)<br>クロール<br>POOL       |                                              | 20:15~20:45(30)<br>背泳ぎ<br>POOL             |                                      |      |                                       |       |
| 20:30 |        |      | バーチャル                                  |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 20:45 |        |      |                                        | 猪野木                               |                                           |                                  |                                           |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 21:00 |        |      |                                        |                                   | 20:45~21:15(30)<br>LMコンパクト<br>CARDIO      |                                  | 20:45~21:15(30)<br>LMダンス<br>CARDIO        |                                       | 20:30~21:00(30)<br>LMダンス<br>CARDIO           |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 21:15 |        |      |                                        |                                   | バーチャル                                     |                                  | バーチャル                                     |                                       | バーチャル                                        |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 21:30 |        |      | 21:00~22:00(60)<br>LMコンパクト<br>CARDIO   |                                   | 21:30~22:00(30)<br>LMグリット(St)<br>STRENGTH |                                  | 21:30~22:00(30)<br>LMコンパクト<br>CARDIO      |                                       | LMバンプ<br>STRENGTH                            |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 21:45 |        |      |                                        |                                   |                                           |                                  |                                           |                                       | バーチャル                                        |                                            |                                      |      |                                       |       |
| 22:00 |        |      | バーチャル                                  |                                   | バーチャル                                     |                                  | バーチャル                                     |                                       |                                              |                                            |                                      |      |                                       |       |

都合による急な変更となる場合がございます。予めご了承ください。  
レッスン開始後の入退場は禁止とします。  
※怪我、体調不良は除く。

| PROGRAM CATEGORY |  |  |          |  |  |           |  |  |      |  |  |  |  |
|------------------|--|--|----------|--|--|-----------|--|--|------|--|--|--|--|
| CARDIO           |  |  | STRENGTH |  |  | MIND BODY |  |  | POOL |  |  |  |  |

下妻スポーツクラブ

プログラム案内

| LM（レスミルズ）バーチャルプログラム |                                                   |
|---------------------|---------------------------------------------------|
| LMボディパンプ VR         | 音楽とバーベルを使用した世界最速のシェイプアッププログラム！                    |
| LMボディコンバット VR       | 格闘技のエッセンスとエネルギッシュな音楽にのって、ストレス解消・脂肪燃焼！             |
| LMボディバランス VR        | ヨガをベースに、太極拳やピラティスの動きを取り入れたワークアウトです。身体と心を健やかに保ちます。 |
| LMコア VR             | 体幹を鍛える動きを当てて、本質的な身体の機能を強化するワークアウトです。              |

| LM（レスミルズ）プログラム |                                                                                                                                           |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| LMボディパンプ       | 音楽とバーベルを使用した世界最速のシェイプアッププログラム！<br>●ボディパンプ30：ボディパンプの入門クラスです。<br>●ボディパンプ45：少し長く動いて、全身を使うことから始めましょう。<br>●ボディパンプ60：フルクラスになります。全身のトレーニングができます。 |
| LMボディコンバット     | 格闘技のエッセンスとエネルギッシュな音楽にのって、ストレス解消・脂肪燃焼！<br>●ボディコンバット30：ボディコンバットの入門クラスです。<br>●ボディコンバット60：フルクラスになります。全身のトレーニングができます。                          |
| LMダンス          | ダンスならではの精神的、身体的、感情的な連続が好きなユーザーに適したプログラムです。<br>ダンスセッションは有酸素運動としても効果的で、脂肪を燃焼しながら心肺機能も高めます。                                                  |

| エアロビクス／ダンス／コンディショニング |                                        |
|----------------------|----------------------------------------|
| ダンス&コア               | 簡単なストレッチと軽い有酸素運動トレーニングを行います。           |
| 体幹フィットピクス            | エアロビクスと体幹を中心としたトレーニングを行います。            |
| 優しいヨガ                | ヨガ初心者や経験者の方でも楽しんでいただけるクラスになっています。      |
| エアリアルヨガ              | 空中に浮いたり、逆さになることで、ストレス軽減につながります。        |
| ボディメイクヨガ             | ヨガのポーズと筋力トレーニングを通じて引き締まったボディラインを目指します。 |
| ダンス&トレーニング           | ダンスとトレーニングを組み合わせたクラスになります。             |
| コンディショニングヨガ          | 心身をリセットし心と身体を整えるクラスになります。              |

| プール（スキル） |                          |
|----------|--------------------------|
| ビギナー（初）  | 呼吸や水慣れなど水中の基本から始めます。     |
| クロール     | まずは泳ぎの基本であるクロールを習得しましょう。 |
| 背泳ぎ      | 呼吸の楽な泳法を覚えましょう。          |
| 平泳ぎ      | 優雅に長く泳ぎましょう。             |
| バタフライ    | 蝶のように華麗に泳いでみませんか？        |
| 水泳教室     | バタ足や進み方など、ドリルに特化したクラスです。 |
| 個人メドレー   | 4泳法全て取り入れたクラスになります。      |
| プール（ファン） |                          |
| ウォーキング   | 水の特性を使って身体づくりをしましょう。     |