

# CLUB BEAUX プログラムスケジュール 2025. 1/1 ▶ 3/31

★は運動強度  
★が1つのクラスは初めての方にオススメです。

|       | 月 Monday                                  |   | 火 Tuesday                                 |                              | 水 Wednesday                            |                                    | 木 Thursday                                |                                   | 金 Friday                                   |     | 土 Saturday                         |   | 日 Sunday                                  |  |
|-------|---|---|---|------------------------------|--|------------------------------------|---|-----------------------------------|--|-----|------------------------------------|---|---|--|
|       | スタジオ                                      | プール   | スタジオ                                      | プール                          | スタジオ                                   | プール                                | スタジオ                                      | プール                               | スタジオ                                       | プール | スタジオ                               | プール   | スタジオ                                      | プール  |
| 10:00 | 10:30~11:00<br>太極舞<br>★10名(角谷)            |   | 10:20~10:50<br>ストレッチボール<br>★14名(妹尾)       |                              |  |                                    | 10:30~11:20<br>身体改善ヨガ<br>予約制<br>★★14名(有田) |                                   | 10:20~10:45<br>フットケア&<br>ラジオ体操<br>★14名(妹尾) |     |                                    |   | 10:30~11:20<br>ボディメイクヨガ<br>★★14名(毛利)      |  |
| 11:00 | 11:15~11:35<br>骨盤エクササイズ<br>★14名(高木)       |   | 11:00~11:40<br>はじめてエアロ<br>★★10名(岸本)       |                              | 10:45~11:30<br>ピラティス<br>★★14名(川西)      |                                    | 11:30~12:10<br>バレトン<br>予約制<br>★★★10名(末久)  |                                   | 11:00~11:45<br>姿勢改善<br>予約制<br>★14名(川西)     |     |                                    |   |   | 11:30~12:10<br>ウォーク&EX<br>★(工川)            |
| 12:00 | 11:50~12:30<br>ストレッチヨガ<br>★14名(妹尾)        |   | 11:50~12:10<br>BOSU<br>★8名(佛崎)            |                              | 11:45~12:05<br>バランスステップ<br>★10名(妹尾)    |                                    |   |                                   |  |     | 12:10~12:30<br>平泳ぎ<br>★(富田)        |   |   |  |
| 13:00 |   |   | 12:30~13:00<br>ミットウォーク<br>★(富田)           |                              |  | 12:20~12:50<br>背泳ぎ<br>★(富田)        |   | 12:30~13:00<br>ヌーボーウォーク<br>★(高木)  |  |     |                                    |   | 13:00~13:30<br>スイムワンポイント<br>★(工川)         |  |
| 14:00 | 13:30~14:10<br>バレトン<br>予約制<br>★★★10名(武内)  |   | 13:45~14:15<br>からだスムーズ<br>予約制<br>★14名(武内) |                              | 13:15~13:35<br>BOSUシェイプ<br>★★★8名(工川)   |                                    | 13:40~14:10<br>体幹トレーニング<br>★★★14名(川西)     |                                   | 13:30~14:00<br>ストレッチボール<br>★14名(富田)        |     |                                    |   | 13:40~14:10<br>フィンスイム<br>★(工川)            |  |
| 15:00 | 14:20~15:00<br>ピラティス<br>★★★14名(川西)        |   | 14:30~15:00<br>ステップ<br>予約制<br>★★★10名(武内)  |                              | 13:50~14:30<br>骨盤調整ヨガ<br>★★★14名(川西)    |                                    | 14:20~15:00<br>エアロ<br>★★★10名(漆本)          |                                   | 14:10~14:50<br>ストレッチヨガ<br>★14名(妹尾)         |     |                                    | 14:00~14:20<br>スイングストレッチ<br>予約制<br>★8名(重村)  | 14:00~14:30<br>ステップ<br>予約制<br>★★★10名(細手)  |  |
| 16:00 | 15:10~16:00<br>ゴルフ<br>スイングチェック<br>★8名(重村) | 15:30~16:00<br>ステップUPスイム<br>★(富田)                 |   | 15:10~15:40<br>クロール<br>★(富田) | 14:50~15:30<br>卓球サークル<br>ビュークススタッフ     | 14:45~15:15<br>流水ウォーク<br>★(工川)     | 15:10~16:00<br>ゴルフサークル<br>★8名(高木)         | 15:20~15:50<br>スイムワンポイント<br>★(工川) |  |     | 15:10~15:40<br>ミュージックミット<br>★★(工川) | 14:30~15:15<br>はじめてエアロ<br>予約制<br>★★★10名(藤井) | 14:45~15:15<br>からだスムーズ<br>予約制<br>★14名(重村) | 15:30~16:00<br>ストレッチボール<br>予約制<br>★14名(工川) |
| 17:00 |   |   |   |                              |  |                                    |   |                                   |  |     |                                    | 15:25~16:05<br>しなやかヨガ<br>★★★14名(HIROMI)     | 16:15~17:05<br>ゴルフサークル<br>予約制<br>★8名(重村)  |  |
| 18:00 |   | 18:15~18:45<br>流水<br>予約制<br>★(高木)<br>有料1,100円(税込) | 18:30~18:50<br>ボディシェイプ<br>★★★10名(重村)      |                              | 18:20~18:50<br>ストレッチボール<br>★14名(高木)    |                                    | 18:30~18:50<br>リラックス<br>ストレッチ<br>★14名(工川) |                                   |  |     |                                    | 17:30~18:10<br>卓球サークル<br>ビュークススタッフ          | 18:00~18:30<br>ヌーボーウォーク<br>★(佛崎)          |  |
| 19:00 | 19:00~19:30<br>BOSU<br>★8名(重村)            |   | 19:00~19:40<br>ズンバ<br>★★★10名(沖本)          |                              | 19:00~19:30<br>卓球サークル<br>ビュークススタッフ     |                                    | 19:00~19:45<br>ピラティス<br>★★★14名(藤井)        |                                   | 18:40~19:00<br>からだスムーズ<br>★14名(重村)         |     |                                    |   |   |  |
| 20:00 | 19:45~20:15<br>ステップ<br>★★★10名(武内)         |   | 19:50~20:40<br>ゴルフ<br>スイングチェック<br>★8名(重村) |                              | 19:45~20:25<br>フローヨガ<br>★★★14名(HIROMI) | 19:30~20:00<br>ミュージックミット<br>★★(工川) | 19:55~20:40<br>エアロ<br>★★★10名(藤井)          |                                   | 19:15~19:35<br>BOSU<br>★8名(高木)             |     |                                    |   |   |  |
| 21:00 |   |   |   |                              |  |                                    |   |                                   | 19:50~20:30<br>からだセルフケア<br>★14名(佛崎)        |     |                                    |   |   |  |

**予約制プログラムは、1日1つのみ予約可能です。**  
 <予約受付時間> 平日12:00~22:00 / 土・日・祝日12:00~20:00  
 プログラム開始3日前から、当日プログラム開始の30分前まで受け付けます。

## スタジオプログラム

### エアロビクス系

心肺機能向上、脂肪燃焼効果があります。

|         |                |                                  |
|---------|----------------|----------------------------------|
| はじめてエアロ | 40分/45分<br>★★  | シンプルな基本動作を中心に音楽に合わせて体を動かす。       |
| エアロ     | 40分/45分<br>★★★ | 音楽に合わせて色々なステップの組み合わせを楽しむクラス。     |
| ステップ    | 30分<br>★★      | 基本動作を中心に音楽に合わせて脂肪燃焼と心肺機能向上を目指す。  |
| ズンバ     | 40分<br>★★★     | ラテン系音楽とダンスで創作されたダンスフィットネスエクササイズ。 |
| バレトン    | 40分<br>★★      | バレエ・ヨガ・フィットネスの動きで体幹を意識し体を引き締める。  |

### リラクゼーション・ストレッチ系

心身ともに癒されます。

|                 |           |                                    |
|-----------------|-----------|------------------------------------|
| 太極舞             | 30分<br>★  | 五行陰陽(太極拳、中国舞踏、気功など)をベースとしたプログラム。   |
| フットケア&<br>ラジオ体操 | 25分<br>★  | 足のマッサージで血行を促進させた後ラジオ体操で全身運動。       |
| ストレッチヨガ         | 40分<br>★  | ヨガの要素を取り入れ呼吸に意識を向けたストレッチ。          |
| しなやかヨガ          | 40分<br>★★ | 柔軟性がありながらも弾力に富んだ心としなやかな体作りを目指すヨガ。  |
| フローヨガ           | 40分<br>★★ | 呼吸に合わせて流れるようにポーズを行い全身を大きく動かすヨガ。    |
| ストレッチポール        | 30分<br>★  | ストレッチポールを使用して固まった筋肉や関節をしっかり緩める。    |
| リラククスストレッチ      | 20分<br>★  | ご自身の体調に合わせてゆっくりとリラックスしながら全身をストレッチ。 |

### コアトレーニング・バランス系

引き締め効果、バランス能力が向上します。

|           |               |                                   |
|-----------|---------------|-----------------------------------|
| 体幹トレーニング  | 30分<br>★★     | 体幹を中心に正しい姿勢を維持するための筋力トレーニング。      |
| ボディシェイプ   | 20分<br>★★     | スクワットや腹筋などの自重トレーニングで全身を鍛える。       |
| BOSU(ボス)  | 20分/30分<br>★  | 半球型の器具(ボス)を使いバランスや筋力・柔軟性を高める。     |
| BOSUシェイプ  | 20分<br>★★     | ボスを使ったバランストレーニングで体を引き締める。         |
| バランスステップ  | 20分<br>★      | ステップ台を使い昇降運動で下肢の筋力やバランス感覚を強化。     |
| スイングストレッチ | 20分<br>★      | スイングストレッチを使い骨盤の歪みや肩甲骨の動きを整える。     |
| からだスムーズ   | 20分/30分<br>★  | 体を機能的に動かすことを目的としたトレーニングやストレッチ。    |
| からだセルフケア  | 40分<br>★      | 自宅でも簡単にできるセルフケアの方法をご紹介しますクラス。     |
| 骨盤エクササイズ  | 20分<br>★      | 骨盤・股関節を中心としたエクササイズで筋肉のバランスを整える。   |
| 姿勢改善      | 45分<br>★      | 崩れた姿勢を整えるためのストレッチやエクササイズ。         |
| 骨盤調整ヨガ    | 40分<br>★★     | 骨盤を調整し姿勢のゆがみを整え体のバランスを回復させるヨガ。    |
| 身体改善ヨガ    | 50分<br>★★     | ヨガで身体の調子を整えていくことを目的としたクラス。        |
| ボディメイクヨガ  | 50分<br>★★     | ヨガの動きを通して体の中から機能の改善を目指す。          |
| ピラティス     | 40分/45分<br>★★ | 深い呼吸をしながら骨と関節を正しい位置に導き、体幹の筋力を鍛える。 |

## プールプログラム

### スイミング系

泳ぎを習得していきます。

|           |          |                                 |
|-----------|----------|---------------------------------|
| クロール      | 30分<br>★ | クロールの基礎を段階的に習得し25m泳ぐことを目指すクラス。  |
| 背泳ぎ       | 30分<br>★ | 背泳ぎの基礎を段階的に習得し25m泳ぐことを目指すクラス。   |
| 平泳ぎ       | 20分<br>★ | 平泳ぎの基礎を段階的に習得し25m泳ぐことを目指すクラス。   |
| バタフライ     | 20分<br>★ | バタフライの基礎を段階的に習得し25m泳ぐことを目指すクラス。 |
| スイムワンポイント | 30分<br>★ | 泳ぎをよりスキルアップさせる為のアドバイスを行うクラス。    |
| ステップUPスイム | 30分<br>★ | ターンやスタートなど、よりスムーズに泳ぐためのクラス。     |
| フィンスイム    | 30分<br>★ | 足ひれ(フィン)を使いキック力の強化や泳ぎのスピードを体感。  |

### アクア系

脂肪燃焼効果・引き締め効果があります。

|                   |           |                                 |
|-------------------|-----------|---------------------------------|
| ウォーク&EX           | 40分<br>★  | 水中ウォーキングを中心に水中エクササイズを組み合わせたクラス。 |
| ヌーボーウォーク          | 30分<br>★  | ヌーボー(浮き具)を使ったウォーキングで体のバランスを整える。 |
| ミットウォーク           | 30分<br>★  | アクアミットで水の抵抗を利用しながらの水中ウォーキング。    |
| ミュージックミット         | 30分<br>★★ | アクアミットを使い音楽に合わせて水中エクササイズを行うクラス。 |
| 流水ウォーク            | 30分<br>★  | 流れのあるプールでウォーキングをしてバランス感覚を身につける。 |
| 流水<br>(有料 ¥1,100) | 30分<br>★  | 流水を起こす「フローマシン」で体に負担をかけずカロリー消費。  |

## ゴルフスイングチェック

安定した正しいスイングができるように意識してボールを打ちます。  
まず初めに、ゴルフをするためのトレーニングとコンディショニング(調整)を行いますので、スタジオにお集まりください。

月曜 15:10~16:00 火曜 19:50~20:40

## ゴルフサークル

ゴルフフレンジにてスカイトラックを使用して、ニアピンやドラコンなど楽しくゴルフをしましょう。

木曜 15:10~16:00 日曜 16:15~17:05

## 卓球サークル

ビュクススタッフと一緒に楽しく卓球をしましょう。  
卓球経験がある方もない方も、どなたでもご参加いただけます。

水曜 14:50~15:30 19:00~19:30 土曜 17:30~18:10

※安全上、プログラムの途中入場はご遠慮ください。 ※クラスにより、人数を制限させていただく場合がございます。ご了承ください。  
※各クラスは都合により内容変更、もしくは中止させていただく事もございます。

お客様のニーズにお応えできる

### 多彩なパーソナル(マンツーマン指導)プログラムもご用意しております。

- 専属のトレーナーとマンツーマンで運動のサポート、指導を行います。
- 最初に目的を伺い、最適なオリジナルメニューを提供し、目的達成へと導きます。
- パーソナルトレーニングは、あなたに合ったトレーナーを自由に選ぶことが可能です。

30分 ¥3,300(税込)

お得なBEAUX PERSONALチケット(回数券)もございます。  
4回 通常 ¥13,200 → ¥11,000(税込) ※有効期限40日間

スタッフにお気軽にご相談ください。

