

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスンは変更する場合がございます。

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:30~11:15 ラテンエアロ 和山	10:30~11:15 ハタヨガ 石坂	10:15~10:45 ボクシング フィットネス 津江	10:15~11:15 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	休館日	10:30~11:00 OXIGENO 風間	10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:30 ピラティス 石坂	11:00~12:00 ☆プレミアム☆ オリジナルステップ (有料) 東山	11:30~12:15 リラックスヨガ 本永		11:15~12:00 U BOUND 風間	11:30~12:15 DANCE 齋藤
12:45~13:15 フラ ベーシック 織川	12:45~13:15 RADICAL POWER 鶴田	12:15~13:00 オリジナルムーブ 東山	12:30~13:15 ディスコワールド 高田		12:15~13:00 ZUMBA 高田	12:30~13:00 RADICAL POWER 鶴田
13:30~14:30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川	13:30~13:45 セルフリンパケア 鶴田	13:15~14:15 バレエ 三神	13:30~14:15 1・3週 X55 2・4週 UBOUND 兵頭		13:15~13:45 週替わり プログラム 本永	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
	14:00~14:45 オリジナルムーブ 森	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:30~15:15 FIGHT DO 兵頭		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	
		15:30~16:15 美shisei 和田野			15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	
18:45~19:30 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 かんたんDANCE 齋藤	18:30~19:15 オリジナルステップ 和山	18:30~19:15 ZUMBA 片岡			
19:45~20:30 和山ヨガ 和山	19:30~20:15 オリジナルムーブ 濱崎	19:30~20:15 ラテンエアロ 和山	19:30~20:15 オリジナルムーブ 片岡			
20:45~21:30 UBOUND 風間	20:30~21:15 オリジナルステップ 濱崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 MEGADANZ 渋谷			
プール						
	14:15~15:00 スイムレッスン (定員10名) 谷口	いずれか、お一つのご予約とさせていただきます。予め、ご了承ください。				
	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口					
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口		19:30~20:00 スイムレッスン (定員10名) 20:00~20:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 大西			

【プログラム定員】

- マットクラス . . . 27名
- マット不使用クラス . . . 27名
- ステップ台・バーベルクラス . . . 20名
- トランポリン使用クラス . . . 25名
- スイムレッスン . . . 10名

赤⇒変更部分・追加部分

【プログラム参加手順】

- ★あらかじめ予約が必要です。
- ★エントランスにある発券機にて参加チケットをお取りください。
- ★入場は予約順になります。
- ★毎月22日より次月の予約を取ることができます。
- ★有料プログラムはプログラムによって参加料金が異なります。また、申込みフォームによりお支払方法が異なります。
- 【クレジット決済】もしくは【次月27日に口座振替】の2パターンございます。
- ★キャンセルはレッスン参加直前まで行うことができます。スタート後のキャンセルはできません。

【泳法プライベートレッスン】

毎週火曜日の泳法プライベートレッスンは、お一人様お一つのご予約とさせていただきます。何卒、ご理解・ご協力の程、よろしくお願い致します。

- 全フィットネス会員参加可能(無料)
- プログラム会員のみ参加可能
- 全会員参加可能(有料)

# VR Studio Program Schedule

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ	休館日	10:15~11:00 	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 RADICAL ヨガ	10:35~10:50 シニアフィットネス		10:35~11:05 FIGHT DO	
11:00~11:30 FIGHT DO	11:00~11:30 RADICAL ステップ	11:00~11:45 コンディショニング ストレッチ 津江	11:00~11:30 FIGHT DO		11:15~11:45 ラテンダンス	11:20~11:50 X55
11:45~12:15 RADICAL エアロ	11:40~12:10 MEGA DANZ		11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 MEGA DANZ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	12:15~13:00 ピラティス 三神	12:30~13:00 KIMAX 兵頭		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 RADICAL エアロ
13:15~13:45 RADICAL ステップ	13:00~13:15 HYPER C(腹筋&臀部)	13:15~13:45 MEGA DANZ	13:15~13:45 RADICAL ステップ		13:15~13:45 TOP RIDE	13:30~13:45 HYPER C(腹筋&臀部)
14:00~14:30 OXIGENO	13:30~14:00 FIGHT DO	14:00~14:30 FIGHT DO			14:15~14:45 KIMAX 鶴田	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:00 RADICAL ONE	14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス	14:15~14:45 RADICAL エアロ			14:45~15:15 TOP RIDE
15:15~15:45 RADICAL ステップ		15:15~15:30 セルフリンパケア 鶴田	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:00~15:30 X55	15:30~16:00 FIGHT DO
		15:35~15:50 100歳まで元気に動く 体づくり 鶴田			15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ	16:00~16:30 RADICAL エアロ		16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
20:45~21:30 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 MEGA DANZ	16:45~17:15 OXIGENO		17:15~17:30 ストレッチ	17:15~17:30 ストレッチ
17:30~17:45 RADICAL ヨガ	17:30~17:45 OXIGENO	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE			
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:00~18:30 RADICAL ONE	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:30 FIGHT DO		【VRスタジオ定員】  マット使用クラス . . . 10名 ステップ使用クラス . . . 5名 KIMAX . . . 14名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモック . . . 8名 道具不使用クラス . . . 10名	
19:00~19:45 	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	18:45~19:15 TOP RIDE	19:00~19:30 ハンモックEX 風間		【VRスタジオ利用方法】 ★VRプログラムは自由参加です。 ご予約は必要ございません。 ※インストラクター指導プログラムは要予約 ★VRプログラムは途中の入退場が可能です。 ★VRプログラム中の出入口は空けたままとなります。 ★グループでの占有利用はお断りいたします。 譲り合ってご参加ください。 ★空き時間の自由利用はできません。	
20:00~20:30 ハンモックEX 風間	20:15~20:45 X55	19:30~20:00 MEGA DANZ	20:00~20:45 			
21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング	21:00~21:15 インターバルトレーニング			
21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ	21:15~21:30 ストレッチ			

○ラディカルプログラム

☆ <b>FIGHT DO (ファイトウ)</b>	キックボクシング、ムエタイ、マーシャルアーツの動きをベースに有酸素運動と無酸素運動の組み合わせにより、全身の筋力、持久力、俊敏性、柔軟性を効果的に向上させることができるクラス。武士道の「道」にかけてファイ「ドウ」。
☆ <b>U BOUND (ユーバウンド)</b>	トランポリンを使用し、心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力を向上するクラス。 1回のクラス（60分）でおおよそ400～900kcalを消費することができます。
☆ <b>TOP RIDE (トップライド)</b>	心肺持久力、筋力向上を目的とした固定式バイクで室内サイクリングを行うトレーニング・プログラム。 参加者に応じた運動レベルで安全に行えるようにクラスの構成が練られています。さあ、みんなでゴール目指してLet's Ride!!
☆ <b>RADICAL POWER (ラディカルパワー)</b>	バーベルやプレートを使用し全身を鍛えるクラス。 筋持久力、筋力、心肺持久力、脂肪燃焼などの効果を短期間で達成することができます。
☆ <b>OXIGENO (オキシジェノ)</b>	ダイナミックストレッチ、ピラティス、ヨガ、太極拳の要素を取り入れ、ねじりや回旋運動を中心に柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の運動性、協働性を養っていきます。
☆ <b>KIMAX (キーマックス)</b>	サンドバックにパンチ・キックを打ち込むクラス。 カロリー消費、筋力向上に留まらず、護身能力の向上やストレス解消などが期待できます。
☆ <b>X55 (イクストリームファイファイブ)</b>	脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指すための理想的なワークアウトを一度に実現する、エネルギーで高強度の55分間エクササイズです。
☆ <b>MEGA DANZ (メガダンス)</b>	世界の様々なダンスジャンルを集結したクラス。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどの運動効果が期待できます。

○アクティブプログラム

☆ <b>ラテンエアロ</b>	ラテンのリズムと音楽を取り入れたエアロビクスクラス
☆ <b>オリジナルムーブ</b>	インストラクターのオリジナルコリオ(振り付け)を楽しむ、エアロビクスクラス
☆ <b>オリジナルステップ</b>	インストラクターのオリジナルコリオ(振り付け)を楽しむ、ステップ台を使用する昇降運動
☆ <b>ボクシングフィットネス</b>	パンチ動作を中心に動き続ける有酸素運動。程よく心拍数を上げ心地よい疲労感が味わえます。 パンチ動作で背中や二の腕を、キック動作でお腹周りや下半身をしっかりと動かして痩せやすい体を目指しましょう!!

○ダンスプログラム

☆ <b>ZUMBA</b>	ラテン音楽を中心にして世界中の音楽で行われるダンスプログラム
☆ <b>バレエ</b>	バレエの基本的な動きと振り付けを楽しむクラス
☆ <b>フラベーシック</b>	フラダンスの基礎を楽しむクラス
☆ <b>ディスコワールド</b>	1970年代から89年代にかけて流行したディスコソングを楽しむダンスエクササイズクラス
☆ <b>かんたんDANCE</b>	ダンス経験がなくてもOKです！かんたんな振り付けを楽しみましょう。
☆ <b>DANCE</b>	ダンスの動きに慣れた方、しっかり踊りたい方にオススメ！

○コンディショニングプログラム

☆ <b>リラックスヨガ</b>	ゆっくりとした呼吸法と無理のないポーズでリラクゼーション、ストレス解消を目的としたヨガクラス
☆ <b>和山ヨガ</b>	流れるようなポーズを中心に出来る出来ないに囚われず、それらを楽しみ、自身との新たな発見を感じて、調和の取れた心と体を作ります。
☆ <b>ピラティス</b>	ピラティスの動作により体幹部を引き締め、姿勢改善を行うコンディショニングクラス
☆ <b>コンディショニングストレッチ</b>	無理なく伸ばす・緩める動作を行い姿勢の改善を目指すクラス
☆ <b>健美操</b>	呼吸などにより自然治癒力を高め体力や免疫力を高める健康体操クラス
☆ <b>美shisei</b>	姿勢を見直し整えることで痛みや不調をなくし、イキイキ・かっこ良く・若々しく 毎日を送れるようにするクラス
☆ <b>背骨コンディショニング</b>	背骨の歪みと体調を整えるクラス
☆ <b>ハンモックEX</b>	ハンモックを使用し、体幹強化・リラクゼーションをするコンディショニングクラス

○プールプログラム

☆ <b>スイムレッスン</b>	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本動作確認・改善を行うクラス
☆ <b>泳法フライング・トレック</b>	マンツーマンで泳ぎ方を（クロール・平泳ぎ・背泳ぎ）習得できるクラス