

# Studio & Pool Program Schedule

※レッス内容・担当者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 ヨガ&ピラティス 和田野	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	NEW NEW 休館日	10:30~10:45 みんなでラジオ体操 スタッフ	10:30~11:15 かんたんDANCE 齋藤
11:30~12:30 健美操 MARI	11:30~12:15 ピラティス 和田野	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 リラククスヨガ 本永		11:00~11:45 骨盤エクササイズ (定員20名) 高田	11:30~12:15 DANCE 齋藤
12:45~13:15 フラ ベーシック 織川	12:45~13:30 MEGADANZ 前田	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 前田
13:30~14:30 カピオレファ フラスクール (有料) 織川	13:45~14:30 オリジナルムーブ easy 森	13:15~14:15 バレエ 松下	13:30~14:15 FIGHT DO 前田		13:15~13:45 週替わり プログラム スタッフ	13:15~14:00 OXOGENO 鶴田
14:45~15:30 X55 川添	14:45~15:30 UBOUND 瀬際	14:30~15:15 ZUMBA GOLD 和田野	14:45~15:15 RADICAL POWER 前田		14:00~15:00 ☆プレミアム☆ 背骨コンディショニング (有料) 本永	15:15~16:00 FIGHT DO 寺澤
全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください プログラム会員のみ参加可能		15:30~16:15 美shisei 和田野			15:15~16:00 リラククスヨガ 本永	16:15~17:00 X55 寺澤
		18:30~19:15 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	
19:15~20:00 RADICAL POWER 川添	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 マナフラ 片岡			
20:15~21:00 FIGHT DO 川添	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 前田			
NEW プール			プール			
10:30~11:15 スイムレッスン 安達	10:30~11:00 腰痛・膝痛予防運動 前田	10:30~11:15 スイムレッスン 安達	13:30~14:15 スイムレッスン(中上級) バタフライ・平泳ぎ 林			
11:25~12:00 35min燃 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) 谷口	13:30~14:00 スイムレッスン(初級) バタフライ・平泳ぎ 林	14:20~14:50 泳法プライベートレッスン 3,850円 林			
13:00~13:30 アクアダンス 前田	15:00~15:30 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	14:15~14:45 スイムレッスン(中上級) クロール・背泳ぎ 林	14:50~15:20 泳法プライベートレッスン 3,850円 林			
	15:30~16:00 泳法プライベートレッスン 3,300円 谷口	14:50~15:20 泳法プライベートレッスン 3,850円 林	19:30~20:15 スイムレッスン 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・・・17名  
 トランポリン使用クラス・・・25名

【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。

【プールプログラム定員】  
 スイムレッスン・・・10名  
 水中運動・・・20名

赤⇒変更部分・追加部分  
 【泳法プライベートレッスン】  
 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、よろしくお願致します。

2026年4月度

# 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	10:15~10:30 ストレッチ	10:15~10:30 ストレッチ
10:35~10:50 ELEVEN	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 OXIGENO	10:35~10:50 シニアフィットネス		10:35~11:05 RADICAL ステップ	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	12:15~13:00 ヨガ	11:45~12:15 MEGA DANZ		12:00~12:30 RADICAL エアロ	12:00~12:30 RADICAL エアロ
12:30~13:00 MEGA DANZ	12:20~12:50 RADICAL エアロ	松下	12:30~13:00 X55		12:35~12:50 HYPER C (腹筋)	12:45~13:15 MEGA DANZ
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	13:30~14:00 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	13:45~14:30 KIMAX 瀬際	14:00~14:30 FIGHT DO	14:30~15:15 エアリアルヨガ 高橋		14:00~14:45 KIMAX 鶴田	14:00~14:15 ストレッチ
		14:45~15:00 シニアフィットネス				14:30~15:00 TOP RIDE
	15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンパケア スタッフ	15:30~15:45 HYPER C (腹筋)		15:00~15:30 X55	15:30~16:00 ラテンダンス
	15:45~16:00 ストレッチ	15:25~15:40 100歳まで元気に動く 体づくり スタッフ			15:45~16:15 FIGHT DO	16:15~16:30 RADICAL ヨガ
16:00~16:30 MEGADANZ			16:00~16:30 MEGA DANZ		16:30~17:00 MEGA DANZ	16:45~17:00 HYPER C(腹筋)
16:45~17:15 FIGHT DO	16:45~17:15 RADICAL ステップ	16:45~17:15 OXIGENO	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	17:30~18:00 MEGA DANZ	17:30~17:45 HYPER C (臀部)	17:30~17:45 RADICAL ONE		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> <p>全フィットネス会員参加可能(無料) 予約・発券は不要です。 ※定員にご注意ください プログラム会員のみ参加可能</p> </div>	
18:00~18:30 RADICAL ステップ	18:15~18:30 HYPER C (臀部)	18:00~18:30 RADICAL ヨガ	18:00~18:15 HYPER C(腹筋&臀部)		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[VRスタジオ定員]</p> <p>マット使用クラス . . . 10名 ステップ使用クラス . . . 5名 KIMAX . . . 10名 TOP RIDE . . . 10名 ハンモックEX . . . 8名 エアリアルヨガ . . . 5名 道具不使用クラス . . . 10名</p> </div>	
18:45~19:15 MEGA DANZ	18:45~19:15 KIMAX 鶴田		18:30~19:00 FIGHT DO		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>[VRスタジオ利用方法]</p> <p>★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。 譲り合ってください。 ★空き時間の自由利用はできません。</p> </div>	
19:30~19:45 HYPER C(腹筋&臀部)	19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:15~19:45 MEGADANZ			
20:00~20:30 OXIGENO	20:15~20:45 X55	20:00~20:30 FIGHT DO	20:20~20:50 OXIGENO			
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	20:45~21:15 MEGADANZ	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			

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10:40~11:50 ICCA CORE&HIP 前田		10:40~11:50 ICCA BASIC 鶴田	11:00~12:10 ICCA BASIC 安達	休館日	10:20~11:30 ICCA BASIC 鶴田	10:20~11:30 ICCA CORE&HIP 鶴田
15:00~16:10 ICCA BASIC 安達	14:30~15:40 ICCA CORE&HIP 安達		14:00~15:10 ICCA BASIC 鶴田		13:30~14:40 ICCA BASIC 安達	
18:30~19:40 ICCA BASIC 前田	19:30~20:40 ICCA BASIC 鶴田	19:00~20:10 ICCA CORE&HIP 前田			15:30~16:40 ICCA CORE&HIP 鶴田	15:30~16:40 ICCA BASIC 鶴田

◇iccaマシンピラティスについて◇

- ◆ icca会員専用 ◆ 女性専用
- ◆ 事前予約制 ◆ 定員5名
- ◆ クラス内容

-  BASIC (基礎習得)
-  CORE&HIP (基礎+体幹強化と引き締め)

- ◆ 場所.....iccaマシンピラティススタジオ (8階ジム奥)
- ◆ 予約・キャンセル.....前日23:59まで
- ◆ 入場開始.....レッスン開始15分前~
- ◆ 次月プログラム予約開始...毎月22日0:00~  
マイページより予約をお取りください
- ◆ 参加繰越.....利用回数の翌月繰越は出来かねます
- ◆ 持ち物.....靴下 (滑り止め付)

※担当者、時間、内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。