

2025年9月度

# Studio & Pool Program Schedule

※レッスン内容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		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	11:30~12:15 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 瀬際	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 カビオレファ フラスクール (有料) 織川	13:30~14:00 UBOUND 瀬際	13:15~14:15 バレエ 松下	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 スタッフ	13:15~14:00 OXIGENO 鶴田
	14:15~15:00 オリジナルムーブ easy 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	15:15~16:00 FIGHT DO 寺澤
		15:30~16:15 mehisei 和田野			15:15~16:00 リラックスヨガ 本永	16:15~17:00 X55 寺澤
18:45~19:30 RADICAL POWER 川添	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		<p>休館日</p> <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</p> <p>プログラム会員のみ参加可能</p> <p>全会員参加可能(有料)</p>	
19:45~20:30 FIGHT DO 川添	19:30~20:15 オリジナルムーブ 瀬崎	19:30~20:15 ラテンエアロ 和山	19:30~20:15 マナフラ 片岡		<p>[プログラム定員]</p> <p>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</p>	
20:45~21:30 UBOUND 風間	20:30~21:15 オリジナルステップ 瀬崎	20:30~21:15 和山ヨガ 和山	20:30~21:15 MEGADANZ 渋谷		<p>赤⇒変更部分・追加部分</p> <p>[プログラム参加手順]</p>	
プール						
10:30~11:15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13:30~14:05 35min.歩 (定員20名) 安達	10:30~11:15 スイムレッスン (定員10名) 安達	13:30~14:15 スイムレッスン(中上級) (定員10名) 林		<p>★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。</p>	
11:25~12:00 35min.燃 (定員20名) 安達	14:15~15:00 スイムレッスン(初級) (定員10名) 谷口	13:30~14:00 スイムレッスン(初級) (定員10名) 林	14:15~14:45 スイムレッスン(中上級) (定員10名) 林	14:45~15:15 泳法プライベートレッスン 3,850円 林	<p>【泳法プライベートレッスン】</p> <p>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。</p>	
	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	19:30~20:15 スイムレッスン (定員10名) 大西			

2025年9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		10:15~11:00  Gritter's STUDIO Analogical Edition	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	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	12:30~13:15 KIMAX		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	13:30~14:00 X55	14:00~14:30 FIGHT DO	14:30~15:15 エアリアルヨガ		14:00~14:45 KIMAX	14:00~14:30 RADICAL ステップ
14:45~15:30		14:15~14:45 TOP RIDE	14:45~15:00 シニアフィットネス		鶴田	14:45~15:15 TOP RIDE
		15:00~15:30 MEGA DANZ	15:10~15:25 セルフリンパケア	15:30~15:45 HYPER C(腹筋)		15:00~15:30 X55
		15:45~16:30 エアリアルヨガ	スタッフ			15:45~16:15 FIGHT DO
16:00~16:30 MEGADANZ	高橋	15:25~15:40 100歳まで元気に動く	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	17:30~17:45 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			
19:00~19:45		19:30~20:00 RADICAL ヨガ	19:00~19:30 TOP RIDE	19:00~19:30 ハンモックEX		
				風間		
20:00~20:30 ハンモックEX	20:15~20:45 X55	19:45~20:30  Gritter's STUDIO Analogical Edition	20:15~20:45 RADICAL エアロ			
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			

休館日

 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

## 【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 ··· 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

## 【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。

○ラディカルプログラム

☆FIGHT DO (ファイドウ)	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」。
☆UBOUND (ユーバウンド)	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。
☆TOP RIDE (トップライド)	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、みんなでゴールを目指してLet's Ride!!
☆RADICAL POWER (ラディカルパワー)	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。
☆OXIGENO (オキシジェノ)	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、ねじりや廻旋運動を中心柔軟性、筋肉調整、姿勢改善、バランス感覚などを高め、身体の連動性、協働性を養っていきます。
☆KIMAX (キーマックス)	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。
☆X55 (エクストリームフィティファイフ)	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、エネルギー満足度の55分間エクササイズです。
☆MEGA DANZ (メガダンス)	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

☆ラテンエアロ	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
☆オリジナルムーブeasy	初めてエアロビクスにチャレンジしたい方、動き方を習得したい方はこちらのクラスからご参加ください。
☆オリジナルムーブ	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
☆オリジナルステップ	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
☆ボクシングフィットネス	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

☆ZUMBA	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
☆バレエ	バレエの基本的な動きと振り付けを楽しむクラス。靴下もしくはバレエシューズをご用意ください。
☆フラベーシック	フラダンスの基礎を楽しむクラス
☆ディスコワールド	1970年代から80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
☆かんたんDANCE	ダンス経験がなくてもOKです！かんたん振り付けを楽しみましょう。
☆DANCE	ダンスの動きに慣れた方、しっかりと踊りたい方にオススメ！

○コンディショニングプログラム

☆リラックスヨガ	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
☆和山ヨガ	流れるようなポーズを中心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。
☆ヨガ&ピラティス	ヨガ(リラックス)とピラティス(体幹強化)を行いコロコロとカラダの調和を目指すクラス
☆ピラティス	ピラティスの動作により体幹部を引き締め、姿勢改善を行なうコンディショニングクラス
☆コンディショニングストレッチ	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
☆健美操	東洋医学をもとに免疫力を上げる健康体操クラス。呼吸法・経絡調整・ツボ指圧・転倒予防体操などにより健康度を底上げします。
☆美shisei	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
☆背骨コンディショニング	背骨の歪みと体調を整えるクラス
☆ハンモックEX	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
☆エアリアルヨガ	ハンモックを使用することでより身体を伸ばしやすく、肩こり・腰痛の改善を目指します。 また、リンパを刺激することで冷えやむくみの解消にも効果的です。
☆セルフリンパケア	リンパの流れをスムーズにし、老廃物の除去を行うことで疲労、冷え、むくみ、免疫低下などを予防・改善するクラス
☆100歳まで元気に動く体づくり	筋肉に加え、必要な体力を育てる目的にしたクラス。今の体の状態を確認し目覚めさせ、変化を楽しみましょう

○プールプログラム

☆スイムレッスン初級	歩く・呼吸・浮くなどの基礎練習から25m泳ぐことを目指すクラス
☆スイムレッスン中・上級	25m以上泳げる方が対象。楽に長く泳ぐことを目指すクラス
☆スイムレッスン	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本動作確認・改善を行なうクラス
☆泳法プライバートレッスン	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

## タイムテーブル

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
10 : 40~11 : 50	10 : 40~11 : 50		11 : 00~12 : 10		10 : 20~11 : 30	10 : 20~11 : 30
15 : 00~16 : 10	14 : 30~15 : 40	13 : 40~14 : 50	14 : 00~15 : 10		13 : 30~14 : 40	15 : 30~16 : 40
18 : 30~19 : 40	19 : 30~20 : 40	19 : 00~20 : 10				

休館日

※担当者や時間が変更する場合がございます。  
予めご了承ください。

レギュラーレッスン icca会員様対象

- 定員5名
- 全て基本動作を行うベーシックレッスン
- マイページから予約をお取りください