

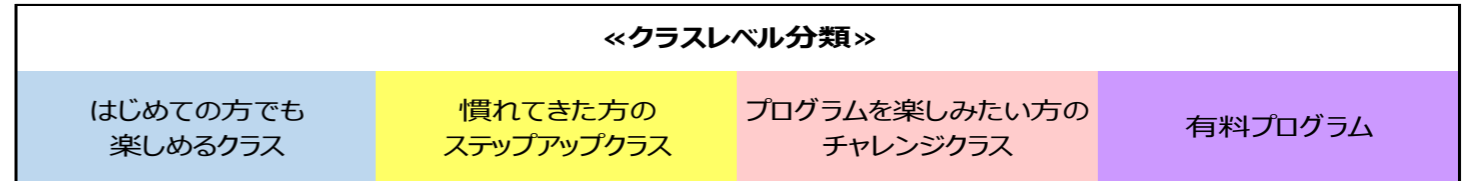


エアロ&ステッププログラム	
クラス名	内容
かんたんエアロ	かんたんな動きでエアロピクスを楽しむ初級者クラス
かんたんステップ	かんたんな動きでステップ台運動を楽しむ初級者クラス
シェイプアップエアロ	シンプルな動きではずみが入らない脂肪燃焼を目的としたクラス
チャレンジW	動きの組み合わせを楽しむはずみが入らない中級者クラス
パワーエアロ	シンプルな動きの中にジョギング・ジャンプの動きが入る持久力アップの中級者クラス
ダンスエアロ	エアロピクスの動作の中にダンステイスト動きを取り入れたクラス

カーディオ&筋力プログラム	
クラス名	内容
ボディメイク	全身の筋肉をバランスよく刺激し、引き締め効果を狙う筋コンディショニングクラス
UBOUND(ユーバウンド)	トランポリンを使って体幹や下半身を引き締め！テンポのいい音楽に合わせてリズムカルな動作を楽しむクラス
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作を組み合わせたストレス解消のクラス。効果音に合わせてながら動くのが特徴的
X55(エクストリーム55)	自体重を負荷として利用するエクササイズを組み合わせたクラス。脂肪燃焼・筋肉の調整を行い全身をシェイプアップするクラス
TOPRIDE	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楽しむトレーニング・プログラム
STRONG Nation™	筋トレ・有酸素運動を音に合わせて行ない、格闘技の要素も取り入れた、ハイインパクトなワークアウトクラス ※大きめのタオルをご持参ください ※ローカットシューズをオススメします

リズム&ダンスプログラム	
クラス名	内容
フラダンス	ハワイアンな音楽にのせて、優雅にフラダンスを踊るクラス。どなたでも参加出来ます
ストリートダンス	いろいろなジャンルのダンスの振り付けを楽しむクラス
ZUMBA	一曲ずつのフレーズに合わせて動きが変わる楽しいダンスプログラム
MEGADANZ(メガダンス)	ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズ・ストリップなど世界のあらゆるダンスをランダムにミックスしたワールドダンスプログラム
リパティダンス	ダンスのウォーミングアップ・ちょっぴり有酸素運動・メインでは、振付を楽しみながら自由にダンスを楽しみます ※リパティ=自由・解放

リラククス&コンディショニングプログラム	
クラス名	内容
はじめてパワーヨガ	パワーヨガのアサナ(ポーズ)を取り入れ全身をバランスよく動かし、流れるような動きでココロとカラダの調和を目指すクラス
フィットネスパワーヨガ	あらゆるパワーヨガのレベルアップクラス。全身をバランスよく動かし、流れるような動きでココロとカラダの調和を目指すクラス
ゆったりハタヨガ	アサナ(ポーズ)ごとに身体へ意識を向ける、ゆったりとしたヨガのクラス
コンディショニングボール	ボール(太い丸棒)を使い筋肉の調整を行なうクラス。筋肉をリセットし動きをスムーズにしていきます
ウェープリングストレッチ	ウェープリングを使って関節や筋肉を伸ばしたりほぐしたりすることで、身体を整えていくクラス
美姿勢エクササイズ	筋肉のアンバランスによる身体のゆがみを、ちょっとしたエクササイズとストレッチでキレイな姿勢を目指すクラス
セルフコンディショニング	筋肉をととのえるトレーニングをします。姿勢改善・動作改善・体調改善を目指すクラス 日本のトップアスリートも行っているコンディショニングトレーニングです。
ボディメンテナンス	各関節と筋肉を運動させ、可動域の向上や機能改善を導くことができるクラス
バレトン	フィットネス・バレエ・ヨガの要素を組み合わせた、全身コンディショニングクラス
バレトン スタンディングフロー	バレエの要素を多く取り入れた、全身コンディショニングクラス
ペルビック-骨盤調整ストレッチ-	全身をほぐしたり活性化させながら骨盤を正しい位置に補正し身体の歪みを改善を目指していきます。ペルビック・・・英語で「骨盤」という意味。
ピラティスベーシック	ピラティスの基本動作で体幹の引き締め・姿勢改善・バランスアップを目指すクラス



## ラディカルバーチャル

＜左から プログラム名/強度レベル/内容＞

YOGA	★	心地よいシンプルなヨガの動作で心身を整えるプログラム
STRETCHING	★	心地よく全身の柔軟性を高めるストレッチプログラム
OXIGENO	★	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た調整系プログラム
RADICAL ONE	★	自重とプレートを使用するシンプルな初心者向けの全身トレーニング
MGADANZ	★★	世界のあらゆるダンスジャンルを楽しむことができるプログラム
FIGHT DO	★★	キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラム
X55	★★	ステップ台・自重・ライトウェイトを使用した全身トレーニングプログラム
UBOUND	★★	ミニトランポリンを使用する高強度ながら関節に負担が少ない有酸素プログラム
RADICAL POWER	★★	バーベルとプレートを使用して全身の筋力向上を目指すプログラム
AERO	★★	シンプルな動作で全身の強化と脂肪燃焼を目指す有酸素プログラム
STEP	★★	ステップ台を使用し、下肢への負担をかけて楽しむ有酸素プログラム
HIPER C	★★～★★★	腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度プログラム
ELENEN	★★～★★★	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム(HIIT)


**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ岡山妹尾**

各種ブログも要チェック！！

ホームページはこちらから！

グンゼスポーツ岡山妹尾

検索




**GUNZE SPORTS** **グンゼスポーツ岡山妹尾**

友だち追加

LINE

プログラム・代行情報・クーポン etc・・・ /



最新情報をお届けします



プログラムタイムテーブルや代行案内はスマートフォン・パソコンからもご確認いただけます

タイムテーブル

代行案内ブログ

Gunzesports  
Presents

# RADICAL Specialty Store

Every Sunday 10:00~14:00 Open

【2024年3月 日曜】

3日	10日	17日	24日	31日
スタジオA				

毎週	
スタジオB	

10:30-11:15  川島OT	10:30-11:15  田澤OT	/	10:30-11:15  祖開OT	10:30-11:15  川島OT
-------------------------	-------------------------	---	-------------------------	-------------------------

10:10-10:40 
-----------------

10:50-11:20 
-----------------

11:35-12:05 レッスン1時間前よりフロントで 整理券配布(定員13名)  川島OT	11:30-12:00  田澤OT	11:00-11:45  川島OT	11:30-12:00  祖開OT	11:30-12:15  川島OT
--	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

11:30-12:00 
-----------------

12:30-13:15  景山OT	12:15-13:00  山野OT	12:00-12:45  景山OT	12:30-13:00  川島OT	12:30-13:00  山野OT
-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

12:30-13:00 UBOUND



With Staff

元気いっぱいスタッフと一緒にRADICALプログラムを楽みませんか？♥

13:30-14:00  祖開OT	13:30-14:00  川島OT	13:15-13:45 レッスン1時間前よりフロントで 整理券配布(定員13名)  川島OT	13:15-14:00  川島OT	13:15-14:00  山野OT
-------------------------	-------------------------	--	-------------------------	-------------------------

13:15-13:30 
-----------------

13:40-14:10 
-----------------

OTとは？

OT(オフィシャルトレーナー)は、ラディカルプログラム認定のための講義を受け、厳しい試験に合格し、定期的にスキルアップの機会も設けております。参加するお客様にラディカルプログラムを通じてカラダやココロが変わる楽しさを味わって頂けるよう各々OTがガンゼスポーツ内で活躍中です！

裏面には、今月のRADICAL Pickup! 略して「らでいび!」と題してRADICALにまつわるあれやこれ、OT紹介・ラディカルプログラムの魅力などなどお伝えしております♪ぜひ、ご覧ください(\*▽\*)

【プログラム定員】

スタジオA 36名(ツール使用レッスンを除く)  
UBOUND・X55 25名 / TOPRIDE 13名 →レッスン1時間前よりフロントで整理券配布  
スタジオB 18名(ツール使用レッスンを除く)  
UBOUND・X55・ステップ 14名 / RADICAL POWER 10名



ガンゼスポーツ岡山妹尾 TEL086-281-5511 平日10:00~22:45 土・日・祝 10:00~19:00

# 3月の らでいび！ RADICALPickup！



## 「ラディカルフィットネス とは？」

### 世界各地で拡大を続けるラディカルフィットネス。

2004年に南米アルゼンチンで生まれたラディカルフィットネス。

現在では、本国近隣の南米を始め、オセアニア、ヨーロッパ、中東、アジア、アフリカなどの世界各地で導入されています。ここ日本でも2005年の上陸以来、数千人を超えるオフィシャルトレーナーが、日本全国の施設にてラディカルフィットネスフィットネスプログラムに携わり日々熱のこもったレッスンを実施しています。

ラディカルフィットネスは、オリジナリティあふれるリアルプログラム全11種類をラインアップ。全てのプログラムは、ラディカルフィットネス独自の画期的なフォーマット「IMF®(インテリジェント・ミュージック・フォーマット)」により作成されています。フィットネスプログラムの基本をなす‘安全・効果・楽しさ’に最大限に配慮し、しかもシンプルな構成は、誰もが参加できるプログラムとして世界で注目されています。

-ラディカルフィットネスジャパンHP 文章引用-

### -グンゼスポーツ岡山妹尾の導入ラディカルプログラムといえば！-



### FIGHT DOの オフィシャルトレーナーは！



田澤OT・川島OT・西川OT

FIGHT DO®(ファイドウ)は、ファイティングプログラムトップコリオグラファーであるナザニル・レイバス(ラディカルフィットネス代表)監修。

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となっています。動きはシンプルかつダイナミックに構成され、エネルギーでモチベーションの上がる音楽に合わせて行うFIGHT DO®は、誰もがそのプログラムの魅力に惹かれ、格闘技系フィットネスプログラムの革新を巻き起こしています。

個性豊かな  
インストラクターと  
ファイドウ  
楽しみませんか♪



祖開OT