2024年4月

週替わりプログラムスケジュール

エクササイズ 土曜 11:30~12:10

日	プログラム	担当	内容
6	トレーニング&ポール		自体重やダンベル・チューブなどを用いた筋コンディショニングとストレッチポールを用いた リラクゼーションを行ないます
13	オリジナルムーブ	1 年 駅 1	少し細かなステップも取り入れ様々な動きを楽しむエアロビクスクラス 生駒インストラクターの世界を楽しみましょう
20	トレーニング&ポール	▮ 清水	自体重やダンベル・チューブなどを用いた筋コンディショニングとストレッチポールを用いた リラクゼーションを行ないます

ラディカル 土曜 12:30~13:10

日	プログラム	担当	内容
6	MEGADANZ RADICAL FITNESS	中島	様々なジャンルのダンスを楽しみながら振り付けを修得するダンスエクササイズクラス
13	POWER RADICAL FITNESS	田中	バーベルやプレートを使用し、筋力・筋持久力の向上を 目的とした筋コンディショニングクラス
20	X 55 RADICAL FITNESS	新井	自体重やプレートによる負荷で、下半身を中心に徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス

ウェルネスUP 日曜 13:20~14:20 有料プログラム

日	プログラム	担当	内容
7	はじめてバレエ	中島	バーレッスンで手の動きや立ち方、姿勢などクラシックバレエの基本練習とセンターレッスンを行ないます
			日常にはない優雅な時間を過ごしましょう
14	ディスコワールド		70年代後半から80・90年代に一世を風靡したディスコサウンドをアレンジ!
			ZUMBAよりも強度は低め!自然に身体を動かし楽しく出来るダンスエクササイズ♪
21	ZUMBA		ラテンの動きや身体の使い方を意識しながら「ZUMBA」をノリノリな音楽で楽しみましょう!
			初心者の方はもちろん♪ラテンダンス大好きな方みんなで踊りましょう♪♪