

2025年11月

週替わりプログラムスケジュール

AQUA

月曜 20:00～20:30

日	プログラム	担当	内 容
3			祝日
10	ENJOYアクア	豊田	水の特性を利用しながら、様々な道具を使いしっかりと動く水中運動クラス
17	はじめてスイム	山口	25m呼吸付きキックで25mを泳ぐ！を目標に浮き方やキック動作など初めての方や水泳が苦手な方向けのプログラム。
24			祝日

ラディカル

日曜 15:30～16:15

日		担当	内 容
2	FIGHT DO	藤本	キックボクシング、マッシュアルーツ、ムエタイといった格闘技の動きをベースにしたエネルギー消費の高い有酸素プログラム。
9	POWER CRDIO	藤本	バーベルを使用した全身の筋力トレーニングとシンプルな有酸素運動で筋力アップ、エネルギー消費を目指します
16	UBOUND	田中	トランポリンを使用し不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます
23	X55	新井	自体重やステップ台を用いて下半身を中心に高めの強度で楽しく追い込む究極（エクストリーム）のエクササイズプログラム
30			

エクササイズ・ラディカル

土曜 12:25～13:10

日	プログラム	担当	内 容
1	バレエエクササイズ	野村	バレエの要素を取り入れたストレッチやエクササイズで柔軟性や体幹を鍛えていくプログラム。
8	FIGHT DO	山口	キックボクシング、マッシュアルーツ、ムエタイといった格闘技の動きをベースにしたエネルギー消費の高い有酸素プログラム。
15	POWER CRDIO	田中	バーベルを使用した全身の筋力トレーニングとシンプルな有酸素運動で筋力アップ、エネルギー消費を目指します
22	ダンスエアロ	三宮	ダンス要素を取り入れたエアロビクスクラス。振付を反復しながら1つの曲を作り上げていきます。
29	UBOUND	山口	トランポリンを使用し不安定な弾力面で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力を効率的に向上させます

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
2			
9			
16	ディスコワールド	高田	70年代後半から90年代に一世風靡したディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズ
23	ZUMBA60	新井	ラテンなどノリの良い音楽のリズムに合わせて直感的に体を動かし名が脂肪燃焼なども見込めるダンスエクササイズ。
30	ZUMBA60	鍛冶	ラテンなどノリの良い音楽のリズムに合わせて直感的に体を動かし名が脂肪燃焼なども見込めるダンスエクササイズ。