

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	<b>FIGHT DO</b>	藤本	キックボクシング、マーシャルアーツ、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	<b>POWER CRDIO</b>	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	<b>UBOUND</b>	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	<b>X55</b>	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	<b>FIGHT DO</b>	山口	キックボクシング、マーシャルアーツ、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	<b>POWER CRDIO</b>	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	<b>UBOUND</b>	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	鍛治	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。