

2026年1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
5	ENJOY! アクア	豊田	水の特性を利用して関節可動域を向上させ全身運動を楽しみながら行う水中運動クラス
12			
19	はじめてスイム	山口	25m呼吸付キックで25mが泳ぐ! 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人向けのプログラム
26	ファンクショナルアクア	山口	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。

【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
3			休館日
10	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。
17	FIGHT DO	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。
24	POWER	田中	バーベルを使って全身の筋力トレーニングを行い、筋力アップ、筋持久力アップを目指します。
31	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。

【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
4			
11	UBOUND	田中	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。
18	FIGHT DO	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。
25	POWER CARDIO	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。

プレミアムプログラム

(有料)

日曜 13:20～14:20

日	プログラム	担当	内 容
4			
11	中級エアロ	吉原	エアロビクスに少し慣れた方や少し難しいコリオにチャレンジしたい方におススメ。60分のエアロビクスクラス。
18	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。
25	 ZUMBA	鍛冶	ラテン系の音楽とダンスを融合させ、曲に合わせて動きが変わるはじめての方も楽しめるダンスエクササイズ。