

2026年3月

週替わりプログラムスケジュール

【AQUA】（プールレッスン）

月曜 20:00～20:30

日	プログラム	担当	内 容
2	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方向けのプログラム
9	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
16	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
23	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
30	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方向けのプログラム

【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
7	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。
14	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。
21	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。
28	RADICAL FITNESS		調整中

【ラディカル】

日曜 15:30～16:15

日	プログラム	担当	内 容
1	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。
8	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
15	MEGADANZ	Asuka	ラテン、HIPHOP、ジャズダンスなど様々なジャンルを組み合わせた、シンプルかつ付加価値の高いダンスプログラム。初心者の方もオススメ！
22	POWER	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。
29	UBOUND	藤本	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

週替りプレミアムプログラム

日曜 13:20～14:20

日	プログラム	担当	内 容
1	JAZZダンス	野村	バレエの要素を取り入れたダンス。軽やかなステップやリズムを取入れながら、しなやかで美しい動きを練習します。
8	ZUMBA	根本	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。
15	Fithop (50分)	Asuka	HIPHOPの基本動作と有酸素運動、筋力運動を組合せ基礎代謝向上に◎ K-POPや世界のHIT曲で楽しさも倍増！
22	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。
29	中級ステップ	杉本	ステップ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分のステップクラス。