

2026年8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
3			
10			お盆短縮営業
17			
24	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
31			

【エクササイズ・ラディカル】土曜 12:25～13:10

日		担当	内 容
1	UBOUND	田中	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。
8	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。
15	MEGADANZ	Asuka	ラテン、HIPHOP、ジャズダンスなど様々な要素を組合せた。シンプルかつダイナミックなアレンジのダンスプログラム。
22	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。
29	UBOUND	山口	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の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
2	FIGHT DO	藤本	ラテン、HIPHOP、ジャズダンスなど様々な要素を組合せた。シンプルかつダイナミックなアレンジのダンスプログラム。
9	X55	吉見	自体重やプレートによる負荷やステップ台を用いて、下半身を中心に徹底的に楽しく追い込んでいく究極のエクササイズプログラム。
16	X55	鶴房	自体重やプレートによる負荷やステップ台を用いて、下半身を中心に徹底的に楽しく追い込んでいく究極のエクササイズプログラム。
23	UBOUND	田中	不安定なトランポリンの上で行うエクササイズで心肺機能や体幹・下半身の筋力やバランス機能の効率的に向上させます。
30	POWER	藤本	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。