

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			日曜日			
	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	Aスタジオ	LIVEスタジオ (GYM)	プール	
10:00		10:15-10:30 ReleaseBaby			10:15-10:30 Stretch Pole			10:15-10:25 GUNZE体操			10:15-10:30 Stretch Pole						9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~2コース使用)	8:45-11:00 キッズ ダンススクール	10:30-10:45 Stretch Pole	11:00-11:15	9:00-11:00 キッズ スイミング スクール (~3コース使用)	
11:00	10:30-11:15 エアロ初級 津江	11:05-11:20 TRX	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 FIGHT DO 兵頭			11:00-11:15 ぶちコン〜チューブ〜	11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 ZUMBA 片岡		9:00-12:00 学校水泳 (3コース使用)	10:30-11:30 ローラー ピラティス 北本		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)	10:30-11:15 MEGADANZ MASAMI		11:00-11:45 親子スイミング (2コース使用)		TRX	11:00-11:45 親子スイミング (1コース使用)		
12:00	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:05-12:20 ぶちコン〜チューブ〜	12:00-12:45 スイムレッスン クロール・背泳ぎ 吉田	11:30-12:30 フィットネス パワーヨガ KEI	11:30-11:50 BMH (ボディメイクヒート)		11:30-11:45 TRX-Rips		11:30-12:15 エアロ中級 片岡		11:30-12:15 RADICAL POWER パワーカーディオ 栄		11:50-12:20 TOP RIDE JIN		11:30-12:30 Street Dance 内藤		12:00-12:30 アクアピクス 栄	11:30-12:15 ステップ初級 津江	12:00-12:15 15min.弾			
13:00	12:30-13:15 週替わり プログラム	12:45-13:00 ぶちコン〜コア〜		12:45-13:45 ZUMBA 高田					12:30-13:15 UBOUND JIN			12:30-12:45 ぶちコン〜ボール〜	12:45-13:15 ZUMBA 下田		12:45-13:30 X55 JIN		12:35-12:50 15min.RIDE	12:45-13:30 リラクソヨガ 北本	13:00-13:15 TRX	12:30-13:15 エアロ中級 津江	12:30-13:15 はじめてスイム 齋藤	
14:00	13:30-14:30 骨盤調整ヨガ Kyoko	⑧週替わりプログラム 7日...X55 14日...MEGA DANZ 21日...UBOUND 28日...X55							13:25-13:40 ぶちコン〜コア〜	13:15-13:45 アクアピクス スタッフ		13:30-14:30 ハタヨガ 下田	14:00-14:20 VIPR	13:00-15:00 学校水泳 (3コース使用)	13:45-14:30 DISCO WORLD 高田	13:40-13:55 ぶちコン〜コア〜	13:25-13:45 オムニアサークット	14:00-14:20 オムニアサークット	13:30-14:00 TOP RIDE 吉田	13:20-13:35 ぶちコン〜コア〜	13:45-14:00 ぶちコン〜ヒップ〜	
15:00	14:45-15:30 ZUMBA 江嶋			14:00-14:45 Easy Street Dance 内藤					14:30-15:15 エアロ初級 村松			14:45-15:15 BODY MAKE 栄		14:45-15:30 エアロ初級 堀田		13:45-14:30 nani Aloha 堀田	14:00-14:20 BMH (ボディメイクヒート)	14:15-15:00 X55 吉田	14:45-15:30 ステップ中級 堀田	12:45-17:00 キッズ スイミング スクール (~3コース使用)	15:15-16:00 OXIGENO 羽根	
16:00			15:15-18:30 キッズ スイミング スクール (~4コース使用)																		15:45-16:30 UBOUND 吉田	16:15-17:00 FIGHT DO 羽根
17:00									16:00-18:15 キッズ ダンススクール													
18:00																						
19:00		19:05-19:20 TRX		19:00-19:30 UBOUND 栄	19:05-19:20 ぶちコン〜ボール〜				19:00-20:00 骨盤調整ヨガ Kyoko	19:05-19:25 オムニアサークット		19:30-20:00 奇数週→X55 偶数週→UBOUND 兵頭	19:05-19:25 BMH (ボディメイクヒート)		19:30-20:15 FIGHT DO 蛭川	19:05-19:20 ぶちコン〜ヒップ〜						
20:00	19:55-20:55 FIGHT DO 兵頭	20:00-21:20 BMH (ボディメイクヒート)		19:45-20:15 UNIVERSAL YOGA 松岡	19:35-19:50 TRX				20:15-21:00 X55 栄	19:30-19:45 15min.弾		20:15-21:00 FIGHT DO 兵頭	19:35-19:50 ぶちコン〜コア〜		20:30-21:15 MEGADANZ MASAMI	19:50-20:10 VIPR						
21:00				20:30-21:15 RADICAL POWER パワーカーディオ 栄												20:20-20:35 15min.RIDE						
																20:40-20:55 ぶちコン〜チューブ〜						

◆Aスタジオ・プールプログラム参加について◆




Aスタジオ・プールプログラム参加には
プログラムオプション(月額 ¥ 2,200)登録が必要。
《予約方法》
①マイページにてプログラム予約
②参加当日に2階エリアにある発券機にて参加チケットを発券
③プログラム入場時にチケットを担当者に提出
※入場は10分前から開始で、予約順になります。
番号呼び出し時点で不在の場合は次番号を呼び出します。
LIVEスタジオプログラムはオプション登録なしでご参加頂けます。

◆プログラム定員◆



- ヨガ・エアロ・ダンス...45名
- UBOUND...30名・POWER...27名
- TOPRIDE...20名
- X55・ステップ...35名
- プール...20名
- ジムプログラム...10名

前月から変更

- シェイプアップ・脂肪燃焼
- ボディメイク・筋力UP
- ダンスや振付を楽しむ
- 身体の調整・柔軟性UP
- 動きを鍛える
- プールプログラム

脂肪燃焼	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
エアロ初級	エアロビクスの基本動作を中心としたクラス。 シンプルな動きで全身を動かします。 体力に自信のない方でも安心して参加できます。	体脂肪燃焼・体力アップを目指す方 運動に体を慣れさせたい方
エアロ中級	しっかり汗をかきたいという方におススメのクラス。 さまざまなエアロビクスの動きを楽しめます。 ジョキングやジャンプ動作を行なうこともあります。	しっかり汗をかきたい方！
ステップ初級	ステップ台を使用した昇降運動クラス。 基本動作を中心に音楽に合わせて行います。	短時間で汗をかきたい方 脂肪燃焼・体力アップを目指す方 階段がつかない・つまづきやすくなった方
ステップ中級	ステップの基本動作に慣れた方向け。 ステップの動きを楽しみながら体力向上も目指します。	しっかり汗をかきたい方 キュッと引き締まったお尻・脚を目指す方
 FIGHT DO RADICAL FITNESS	格闘技系プログラム。音楽に合わせてパンチやキック等の動きをすることで、脂肪燃焼!! ストレス解消!! 3ヶ月間同じ動きをするため慣れてくるとより一層楽しめます! 実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで参加可能です。	ストレス発散したい方 一心不乱に体を動かしたい方 エネルギーが有り余っている方
 TOP RIDE RADICAL FITNESS	実際のサイクリングと同じ技術を使用し、楽しく安全にかつ短期間で結果が得られる効果的なプログラム初心者から上級者まで参加可能です。	とにかく早く痩せたい方 短時間で汗をかきたい方 テンションを上げたい方！！
 UBOUND RADICAL FITNESS	心肺機能や体幹・下肢の筋力の向上を目指します トランポリン上という不安定な状態で動くことにより 体幹筋群に効果的な刺激を与えます。	とにかく早く痩せたい方 短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方！

調整	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
 OXIGENO RADICAL FITNESS	ダイナミックストレッチ・ピラティス・ヨガ・バレエの要素を取り入れたクラス。 曲の一つ一つにテーマが設定され、曲を意識しながら動かせば 身体に心地よい変化が。	初めての方 しなやかなボディラインを手に入れたい方
フィットネス パワーヨガ	太陽礼拝を中心に流れるような動きで 呼吸と身体と心のバランスを整えます。	ヨガに慣れた方 トレーニング前のウォーミングアップにしたい方 リラックスしたい方
ボルドブラ	ダンス系姿勢改善プログラム バレエの要素を取り入れ、肩・膝・股関節周りを動かし 筋力を強化しながら体のバランスを整えていきます。	きれいな姿勢を目指す方 猫背を改善したい方 肩こりが気になる方
骨盤調整ヨガ	骨盤をあるべき位置へと導き美しい姿勢を目指すクラス。	むくみや冷えが気になる方 きれいな姿勢を目指す方
リラックスヨガ	ヨガが初めての方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。 ゆっくり丁寧に一つ一つのポーズを行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
ハタヨガ	呼吸法を中心に心と体のバランスを整えるクラス。 一つ一つのポーズをゆっくり行います。	初めての方 低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方
コンディショニング ストレッチ	簡単なストレッチやリズム体操・セルフリンパマッサージなどを行なうクラス。 筋肉や関節を動かし、柔軟性を向上させ身体をほくしましよ	初めての方 無理なくゆったり動きたい方
ローラー ピラティス	ローラー(ストレッチボール)を使用し、インナーマッスルなど身体の中心・ 骨盤から背骨の位置を整えて歪みをリセットします。	姿勢を整えたい方 体幹を鍛えたい方
 EARTH UNIVERSAL YOGA	シンプルなヨガの動作と瞑想法でカラダ・呼吸・心を整える マインドフルネスプログラムです。心地良い音楽に合わせて シンプルなポーズで身体を整えます。	低い強度で運動したい方 無理なくゆったり動きたい方

筋力アップ	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
 POWER RADICAL FITNESS	筋力UP・引締めを目的に、 バーベルを使った全身の筋力トレーニングパートに ステップ&エアロパートをミックスさせたサーキットクラスです。 ステップ台と自重による負荷で、特に下半身を徹底的に 追い込んでいく究極のシェイプアップクラス!! 上半身を鍛えるパートも間にあります。	引き締まったきれいな ボディラインを手に入れたい方 1人で行う筋トレが苦手な方 脂肪を今すぐ燃やしたい方
 X55 RADICAL FITNESS	キレのある引き締まった体を手に入れたい方 しんどいほどテンションが上がる方	
BODY MAKE	自重トレーニングやダンベル・チューブなどを使用した筋トレクラス。 筋トレが苦手な方にもおススメのクラスです。	筋トレを始めたばかりの方 一人でトレーニングするのは苦手という方

ダンス	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
Easy Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かしていくクラス 体のいろいろなパーツを使いながら柔軟な体づくりができます。	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
nani Aloha (フィットネス)	伝統的なハワイアンフラと現代のエクササイズの融合クラス どなたでも楽しめるダンスエクササイズです ハワイアンミュージックにより癒しも得られます。	無理せず持久力をつけたい方 腰回りをシェイプアップしたい方 癒されたい方
Street Dance	HIP-HOPやR&Bの音楽に合わせて体を動かし、 手の動きや全身を使いながら柔軟な体づくりができます。 ストリートダンスに慣れた方向けのクラス	ダンスをやってみたい・やってみたかったという方 音楽や踊ることが好きな方
ZUMBA	ラテンのリズムで踊るクラス アップテンポの曲にリながら自分の世界に浸って 自由に体を動かすクラス2・3回参加すると動きにも慣れてきます。	ダンスがしたいけど難しそう...と思っている方 アップテンポの音楽を聴くと 自然と体が動いてしまう方
DISCO WORLD	70年代後半から80・90年代に一世を風靡した ディスコサウンドと定番ステップをフィットネス風に アレンジしたダンスエクササイズクラス。	ディスコを知らない方でも 自然に身体を動かし楽しくできます ZUMBAよりも強度は低め
 MEGADANZ RADICAL FITNESS	ジャズダンス、ラテン、ヒップホップなど世界のかなんなダンスをミックスした、 最高の音楽でメガ(大きな)級の楽しさを実感する ダンスエクササイズクラス。	音楽で踊ることが好きな方 脂肪燃焼をしたい方にも

プール	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
アクアピクス	水中で音楽に合わせ、水の特性を利用しながら しっかりと身体を動かすアクアエクササイズクラス。	脂肪燃焼をしたい方 筋力をつけたい方
はじめてスイム	水慣れ・呼吸動作からキック練習を行う初心者向けの泳法クラス。	初めて泳いでみようと思う方 泳ぐことになっていない方
スイムレッスン (各泳法)	各泳法でゆったりと25m泳ぐことを目指す泳法クラス。	きれいに泳いでみたい方 長距離を泳げるようになりたい方

LIVEスタジオ	プログラム内容	こんな方におすすめ！！
ぶちコン ～ヒップ～	お尻まわりを中心にトレーニングし、ヒップアップを目指します！	お尻を引きあげ、引き締めたい方
ぶちコン ～コア～	お腹まわりを中心にトレーニングし、気になるお腹周りを燃焼していきます！	お腹が気になる方 腹筋を鍛えたい方
ぶちコン ～チューブ～	伸縮性のあるチューブを使って全身を効率よく鍛えます！	自重トレーニング飽きた方 運動機能を向上させたい方
ぶちコン ～ボール～	ミニボールを使って不安定な中で体幹やバランスを鍛えます！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
Release Body	凝り固まった筋膜を専用のツールでほくし 動きやすいカラダを作っていきます！	カラダに疲れがたまっている方
Stretch Pole	専用のポールに乗り、普段使い続けている筋肉を緩め カラダのコンディショニングを整えます！	カラダに疲れがたまっている方
TRX	専用のサスペンションバンドを使用し、動きのトレーニングで 動きやすいカラダを作ります！	左右バランスなどが悪い方 日常生活を楽にしていきたい方
TRX-Rips	専用のバーとゴムチューブを使用した、動きを鍛えるクラス。 瞬発力や心肺機能の向上にも効果が！	体幹を鍛えたい方 普通の筋力トレーニングに飽きた方
ViPR	専用のツールを使用し、動きに負荷をかけ 動きやすいカラダをつります！	運動レベルを上げていきたい方 日常生活を楽にしていきたい方
BMH (ボディメイクヒート)	HIIT(ヒート)トレーニング！ 高強度の運動と短い休憩を交互に繰り返す有酸素クラス。	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
オムニアサーキット	サンドバックやロープ、ボールなど道具を用いながら 8種類の様々な動きをサーキット形式で行います！	短時間で効果を出したい方 脂肪燃焼を目指している方
players7 (プレイヤーズセブン)	遊びをモチーフにした7分間のトレーニング。 スラックラインや縄跳び・ラダーなど使います。	楽しく動きたい方
15min.弾(む)	トランポリンを使用したHIIT(ヒート)クラスです！ 音楽に合わせて自身のペースで動くことが出来ます。	短時間で汗をかきたい方 通常のトレーニングに新しい刺激が欲しい方
15min.RIDE	バイクを使用したHIIT(ヒート)トレーニング。 回転数を意識したり、重量を意識したり楽しく汗をかけます。	バイクが好きな方 脂肪燃焼を目指している方