

土 (SAT) 日 (SUN)

	Aスタジオ	Bスタジオ	プール	Aスタジオ	Bスタジオ	プール
10:00						
10:30	10:10~11:10 ヨガ60	10:00~11:00 5月開始 Jrダンス ピギナー	10:00~10:50 ベビー	10:30~10:40 ラジオ体操		
11:00	11:20~11:50 体験FIGHT-DO	11:10~11:55 リズム ウォーキング	11:00~11:45 アクア ピクス 長谷川	11:00~11:10 パワーフィット	11:00~12:00 ヨガ 60 福田	11:00~11:30 初級青泳ぎ 垣原
12:00	12:00~12:50 姿勢改善 ボール 近	12:30~13:15 ソフト エアロピクス 長谷川	12:00~12:30 水泳入門 中村	12:30~13:15 ソフト エアロピクス 林		11:40~12:10 中級平泳ぎ 垣原
13:00	13:10~13:20 パワーフィット	13:20~13:50 初級青泳ぎ 中村	12:40~13:10 初級青泳ぎ 中村			12:40~13:30 スイムトレーニング (初級)垣原
13:30	13:25~14:25 POWER-FIT	14:00~14:50 姿勢美人 鈴木雅一	13:20~13:50 快適水中歩行 垣原	14:00~14:30 体験FIGHT-DO		
14:00	14:50~15:40 エンジョイ エアロピクス 佐々木	15:00~16:00 5月10日開始 Jr親子ダンス	14:00~14:30 中級クロール 垣原			15:00~15:30 初級クロール 江刈内
15:00	15:55~16:35 機能UP体操 佐々木		14:40~15:30 目標せ個人メドレー 垣原			15:40~16:10 快適水中歩行 江刈内
16:00	16:45~17:45 シェイプ パンチ 似鳥		15:50~16:50 ジュニア コース 5月17日開始			
16:30	18:00~18:10 パワーフィット		17:00~18:00 ジュニア コース 5月17日開始			
17:00	18:15~19:15 POWER-FIT					
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30						
20:00						

初心者向けプログラム
初めての方でも安心してご参加下さい。

定員制プログラム

ステップ・・・25名まで
姿勢改善ボール・・・25名まで (レッスン開始15分前にジムカウンターにて券をお配り致します。)
パワーフィット・・・25名まで

有料プログラム

流水体験・・・当日の入館時に4階フロントにて100円

Studio program

	レッスン名	時間	対象	内容
脂肪燃焼系	エアロ&ステップ	45分	初心者~	エアロピクスが初めての方でも安心のクラス。基本のステップを楽しみながら脂肪燃焼します。
	ソフトエアロピクス	50分	初級者~	基本の動きに慣れてきた方やもう少し動きたい方向けのクラスで、脂肪燃焼効果を高めます。
	エンジョイエアロピクス	60分	中級者~	たっぷり動きたい方向けのクラスです。脂肪燃焼と筋力アップができ、シェイプアップにも効果的です。
	パワーエアロピクス	60分	中級者~	有酸素運動と筋トレを組み合わせたクラスで、姿勢改善やシェイプアップに効果的です。余分な脂肪を燃やし、バランスと筋力を高めま
	ボディメイクエアロピクス	50分	初心者~	ステップを使った昇降運動で効率よく脂肪燃焼し、基本的なステップを習得するクラスです。
	ソフトステップ	45分	初心者~	ソフトステップに慣れてきた方向けで、動きを楽しみながら体力、持久力の向上を目指します。
	エンジョイステップ	45分	初級者~	音楽に合わせてキックやパンチを行い、全身を引き締めるクラスです。どなたでもお気軽に参加できます。
	ボクササイズ	50分	初心者~	ボクシングの基本的な動きと有酸素運動を取り入れた効果的に脂肪を燃焼するクラスです。
	シェイプパンチ	60分	初心者~	ラディカルフィットネス社オリジナルの新規プログラムです。本格的格闘技のレッスンです。
	体験FIGHT-DO	30分	初級者~	60分で11曲で(ラテン・サルサ・ディスコダンスなど)色々なダンスを楽しめるクラスです。脂肪燃焼効果もあり、振り付けは約3ヶ月毎に変わります。
オリエンタル系	ダンス	60分	初級者~	ダンスミュージックのリズムに乗りながら簡単な振り付けを楽しむことができます。
	ダンス入門	30分	初心者~	初心者の方でも安心してダンスを楽しみながら、全身を動かしてシェイプアップしていきます。
	ストリートダンス	45分	初心者~	身体が硬くても大丈夫です。リラックスしながら同時にシェイプアップ効果もあるのでダイエットにも最適です。
	リラクックスヨガ	45分	初級者~	ヨガのポーズを自分のペースで楽しみながら身体の中からキレイになり、若返りを目指しましょう。
	ヨガ60	60分	初級者~	ヨガのさまざまなポーズを楽しみながら初心者でも効果を実感できるプログラムです。ダイエットやボディメイクに最適です。
	パワーヨガ	50分	初級者~	呼吸を調整し、心と身体を健やかに美しくコントロールする力を身につけていく体操です。
	健美操	60分	初級者~	中国伝統のスローエクササイズです。ゆっくりとした動きは身体を癒し、独特の呼吸が、人体を巡る「気」の流れを整えていきます。
	太極拳	45-60分	初級者~	日頃身体に負担をかける、ゆがみ・ねじれを起さない為の姿勢改善と姿勢維持の方法をボールの特性を生かしてお伝えします。
	姿勢改善ボール	50分	初級者~	健康の為に歩く姿勢を立位の姿勢改善をしながら、より有酸素運動の効果高め、疲れを残さない歩き方をお伝えします。
	姿勢改善ウォーク	50分	初級者~	音楽に合わせて色々なバリエーションで歩(リズム)体操です。体の隅々まで動かして体力アップしていきます。
健康増進運動	リズムウォーキング	45分	初級者~	みんなでラジオ体操を行うクラスです。朝のストレッチに最適です。
	ラジオ体操	10分	初級者~	アライメントの修正、美しい姿勢を確保するためのクラスです。自分の身体のメンテナンスをしませんか?
	姿勢美人	50分	初級者~	東洋のリフレクソロジーと東洋のツボ経絡療法運動生理学の筋弛緩をミックスした自己改善を行っています。
	エアロフィットセラピー	45分	初級者~	静かでゆっくりとした動作を行い、脊柱や筋肉の緊張をほくしていきます。
	機能UP体操	40分	初級者~	簡単な筋力トレーニングで身体を引き締めます。みんなで楽しくシェイプアップしましょう。
	シェイプトレーニング	30分	初級者~	身体に効果的なチューブ・ダンベルの各負荷トレーニングで筋力をつけていきます。
	ウェストシェイプ	15分	初級者~	色々な腹筋の鍛え方をマスターし、引き締まったお腹を目指します。
	入門ピラティス	30分	初級者~	マットの上で手軽に行えるエクササイズで、身体を内側から整え、美しくしなやかな身体へと導きます。
	ピラティス	45分	初級者~	入門ピラティスよりも種目数が多く、より体幹部分を引き締める効果を高めます。
	POWER-FIT	10-60分	初級者~	バーベルを使用し、力の良い音楽に合わせて筋力トレーニングを行い、心肺機能と筋持久力の向上を図ります。

ご参加いただけます

Pool program

	レッスン名	時間	対象	内容
水中運動系	快適水中歩行	30分	ご参加いただけます	水中を関節に負担をかけずにゆっくりとリラックスした動きの泳がないレッスンです。
	アクアピクス	45分	ご参加いただけます	水の特性を活用した、運動効果抜群のプログラムです。
	流水体験	30分	ご参加いただけます	水流によるマッサージによって血行が促進し、カラダの肉質が軟らかくなってシェイプアップ効果も得られます。
	スキндаイヤリングフリーコース	60分	ご参加いただけます	マスク・スノーケル・フィンを使って、自由に練習可能なコースです。
	水泳入門	30分	ご参加いただけます	水慣れや浮き方からレベルに合わせて練習していきます。
スイミング系	初級クロール	30分	ご参加いただけます	クロールを泳げるようになる為の基本練習をしていきます。
	初級青泳ぎ	30分	ご参加いただけます	背泳ぎを泳げるようになる為の基本練習をしていきます。
	初級平泳ぎ	30分	ご参加いただけます	平泳ぎを泳げるようになる為の基本練習をしていきます。
	初級バタフライ	30分	ご参加いただけます	バタフライを泳げるようになる為の基本練習をしていきます。
	中級クロール	30分	ご参加いただけます	基本練習に慣れてきた方向けのクラスで、泳ぎをレベルアップしていきます。
	中級青泳ぎ	30分	ご参加いただけます	基本練習に慣れてきた方向けのクラスで、泳ぎをレベルアップしていきます。
	中級平泳ぎ	30分	ご参加いただけます	基本練習に慣れてきた方向けのクラスで、泳ぎをレベルアップしていきます。
	中級バタフライ	30分	ご参加いただけます	基本練習に慣れてきた方向けのクラスで、泳ぎをレベルアップしていきます。
	目指せ個人メドレー	50分	ご参加いただけます	最終的には個人メドレー完泳を目指すクラスです。
	スイムトレーニング(初級・中級)	50分	ご参加いただけます	4泳法泳げなくても大丈夫です。泳力や体力の向上を目指します。