

2026年
10月～

新しいレッスンで、
もっと楽しく! もっと元気に!

新しいレッスンが続々登場!

NEW!

新設
プログラム

水	12:00～12:30 アクアエクササイズ
	19:30～20:00 YevoLatin curve®
木	14:15～15:00 オリジナルダンス
金	20:00～20:45 ZUMBA®

土	15:45～16:30 マーシャルエクササイズ ※1・3・5週目
	16:45～17:15 ショートピラティス ※1・3・5週目
日	15:45～16:30 初中級エアロ ※2・4週目

時間・内容
一部変更

月	19:00～19:45 ピラティス
水	12:45～13:00 STRETCHING
	13:25～13:45 ストレッチポール
	16:45～17:15 ELEVEN

水	20:15～21:00 ZUMBA®
木	12:15～13:00 初中級ステップ
	17:00～17:30 RADICALAERO
土	13:00～13:45 週替わりレッスンA 2週目 オリジナルダンス



スタジオプログラム

2026年10月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	ピラティス		ZUMBA GOLD®	ヨガ	ストレッチポール	初級エアロ	エンジョイダンス
11:00	初級エアロ		ベリーコアシェイプ		ヨガ	初級ステップ	ヨガ
12:00	★ FIGHT DO FREE		★ UBOUND	● アクアエクササイズ	ボディトレーニング	★ STRETCHING	★ X55
13:00	★ OXIGENO		★ STRETCHING	初中級ステップ	初中級エアロ	★ FIGHT DO	★ OXIGENO
14:00	初中級エアロ		ストレッチポール	骨盤調整エクササイズ	★ FIGHT DO	週替わりレッスン A	★ OXIGENO
15:00	ヨガ	休館日	初中級エアロ	オリジナルダンス	アクティブヨガ	ボールエクササイズ	週替わりレッスン B
16:00	★ MEGADANZ		エンジョイダンス	★ X55	ZUMBA®	ヨガ	週替わりレッスン C
17:00	★ HYPER C		★ OXIGENO	★ RADICAL YOGA	★ STRETCHING	1・3・5週目 マーシャルエクササイズ	1・3・5週目 ★ FIGHT DO
18:00	★ RADICAL YOGA		★ ELEVEN	★ RADICAL AERO	★ X55	2・4週目 ★ FIGHT DO	2・4週目 初中級エアロ
19:00	★ X55		★ MEGADANZ	★ UBOUND	★ RADICAL YOGA	1・3・5週目 ショートピラティス	★ RADICAL YOGA
20:00	ピラティス		★ RADICAL YOGA	★ STRETCHING	★ MEGADANZ	2・4週目 ★ HYPER C	
21:00	1・3・5週 初級エアロ 2・4週 初級ステップ		★ YevoLatin curve®	アクティブヨガ	ヨガ	★ OXIGENO	
			ZUMBA®	ZUMBA®	ZUMBA®	ZUMBA®	
						STRONG NATION®	
						★ STRETCHING	

★・・・RADICAL FITNESSの「バーチャルプログラム」となります。
●・・・「抽選」を行います。(レッスン開始40分前:抽選参加券配布/レッスン開始30分前:抽選実施)
○・・・プールで行います。水着に着替え、スイムキャップ着用の上、開始時間までにプールサイドへお集まりください。

注意事項
①スタジオプログラム・バーチャルプログラムへの参加は、「マスター会員・マスタースイム会員・学生会員のみ」となります。
②プログラムの開始後の入場、途中退場はご遠慮ください。(バーチャルは途中入退場が可能です。他の利用者の妨げとならないようご配慮ください。)
③体調の悪い時は運動を控え、各自水分やタオルを持参の上、譲り合ってください。
④レッスン開始30分前から受付を開始します。時間になりましたら、トレーニング室カウンターへお越しください。
⑤祝日のスタジオレッスンは、通常通り実施いたします。

抽選について
レッスン開始 40分前・・・[抽選参加券]をお取りください。※記載された番号が、抽選を引く順番となります。
レッスン開始 30分前・・・トレーニング室カウンターにて「抽選」を行います。定員に達した場合、新規受付を停止させていただきます。「参加整理券」を引かれましたら、ご参加いただけます。※記載された番号が、予約表の記入順となります。
★抽選は1人1回のものとします。結果について、スタッフや参加者への非難はおやめください。
★不正が発覚した場合は、参加をお断りさせていただきます。(覗き込み・取り直し・交換・他人の分を取る等)

週替わりレッスン A
プログラム 講師
1週目 ZUMBA® MITSUKI
2週目 オリジナルダンス 塩谷
3週目 ZUMBA® 映美子
4週目 ZUMBA® 映美子
5週目 ZUMBA® ちりちり

週替わりレッスン B
プログラム 講師
1週目 SALSATION 青山
2週目 初級エアロ 平井
3週目 SALSATION 青山
4週目 SALSATION 青山
5週目 SALSATION 青山

週替わりレッスン C
プログラム 講師
1週目 機能改善エクササイズ 青山
2週目 ピラティス 篠原
3週目 機能改善エクササイズ 青山
4週目 ピラティス 篠原
5週目 機能改善エクササイズ 青山

※一部内容が変更となる場合がございます。

	調整系	ヨガ系	有酸素系	ダンス系	トレーニング系	有酸素 & トレーニング系	アクアプログラム	バーチャル
調整系	ピラティス コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。							
	ショートピラティス 短時間で効果的に行うピラティスのプログラムです。							
	骨盤調整エクササイズ 身体の土台である骨盤のゆがみを解消し、健康で美しい身体を手に入れます。							
	機能改善エクササイズ 関節や筋肉に対する負担を和らげ、良い姿勢を保つための筋肉を使い、機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。							
	ストレッチポール 円筒型の道具(ストレッチポール)を用いたプログラムです。ボールエクササイズ							
	ボールエクササイズ ミニボールを用いたプログラムです。体幹強化やバランス感覚の向上、姿勢改善など様々な効果が期待できます。							
ヨガ系	ヨガ 呼吸法と様々なアーサナ(ポーズ)を組み合わせて行うプログラムです。デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。							
	アクティブヨガ 強度の高いポーズを中心に、筋力アップやシェイプアップを行います。							
有酸素系	初級エアロ エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。							
	初中級エアロ エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。							
	初級ステップ 音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。							
	初中級ステップ ステップエクササイズに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションをマスターしていくプログラムです。							
ダンス系	ベリーコアシェイプ ベリーダンスの動きを取り入れて、お腹周りを中心に動かしていきます。							
	ZUMBA GOLD ZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるようにアレンジされたプログラムです。							
	ZUMBA® ラテン系の音楽を中心に、様々なジャンルのダンスを取り入れた、振り付けを楽しみながら動くプログラムです。							
	SALSATION® ファンクショナルな要素を取り入れたダンスプログラムです。音楽を感じながら踊りに集中することができます。							
	エンジョイダンス 流行りの曲に合わせて、オリジナルのダンスを楽しく踊るクラスです。							
	YevoLatin curve® (ジェボラティンカーブ) 様々なジャンルの音楽に合わせて動くダンスフィットネスプログラムです。シンプルな繰り返しの動作により体幹を効果的に使う事ができます。							
	オリジナルダンス 様々なジャンルのダンスをインストラクターのオリジナルの振付で楽しく踊るプログラムです。							
トレーニング系	ボディトレーニング 自重やダンベルを使い各部位のトレーニングを行うプログラムです。しなやかに引き締まった身体を目指します。							
有酸素 & トレーニング系	マーシャルエクササイズ キックやパンチの動作によって全身の筋肉を使う有酸素系のプログラムです。お腹周りや二の腕、背中からお尻など様々な部位を効果的に鍛えます。							
	STRONG NATION® 音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。全身を効果的に鍛えていきます。							
アクアプログラム	アクアエクササイズ 水の特性を生かした運動効果の高いエクササイズです。浮力により、足腰の負担が少なく、軽快な音楽に合わせて楽しく運動が行えます。							
バーチャル	STRETCHING ストレッチ 立位やマットの上でストレッチを行うリラクゼーション効果の高いプログラムです。							
	OXIGENO オキシジェノ ダイナミックストレッチ・ピラティスヨガ・太極拳の要素を取り入れた調整系プログラムです。							
	RADICAL YOGA ラディカル ヨガ 流れるような動き(フロー)で行うヨガのプログラムです。							
	X55 エグストリームフィッティファイブ ステップ台、ライトウエイトなどを使用したプログラムです。脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。							
	MEGADANZ メガダンス 世界の様々なダンスジャンルを集結したフィットネスプログラムです。							
	FIGHT DO ファイトド キックボクシング・ムエタイ・マーシャルアーツの動きを取り入れた有酸素プログラムです。							
	FIGHT DO FREE ファイトド フリー 無理に音楽に合わせて、自分のペース、レベルで楽しむ FIGHT DO。							
	RADICAL AERO ラディカル エアロ 簡単に刺激的でエネルギー感あふれる動きで、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能強化が望むことができるプログラムです。							
	UBOUND ユーバウンド ミニトランポリンを使用し、心肺機能が体幹、下肢の筋力の向上を目的とする高強度のプログラムです。							
	HYPER C ハイパー シー 腹部と臀部の筋力強化を効果的に実現できる高強度のプログラムです。							
	ELEVEN イレブン 自重で行うHIITプログラム。アドレナリンを放出し、体の限界まで追い込みます。							

CCNCプールたけとよ(武豊町屋内温水プール)

指定管理者:武豊ウェルネスパートナーズ株式会社

【営業時間】 月～土 9:00～22:00 / 日 9:00～18:00

営業時間の30分前に受付終了

【休館日】 火曜日・年末年始・メンテナンス休館有

※警報発表時、その他気象条件、ゆめくりんからの蒸汽停止などやむを得ず臨時休館する場合があります。

愛知県知多郡武豊町宇忠白田11番地7

スィミングコーチ募集 / 正社員・アルバイト同時募集 (担当:山中)

CCNCプールたけとよ

検索

無料駐車場 150台完備

地図