

武豊町屋内温水プール 【スタジオプログラム】

2022年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	10:15~11:00 ピラティス 森田IR		10:30~11:00 OXIGENO	10:15~10:30 STRETCHING ★	10:15~11:00 ヨガ 土平IR	10:15~10:45 初級ステップ	10:30~11:15 ZUMBA® 小島IR
11:00	11:15~11:45 FIGHT DO ★		11:15~12:00 ウエストシェイプ 榊原美IR	11:15~12:00 ZUMBA® 小島IR	10:15~10:30 HYPER C ★	11:00~11:45 初中級エアロ 嶋田IR	
12:00	12:00~12:30 OXIGENO ★		12:30~13:00 ELEVEN ★		11:15~11:30 HYPER C ★		11:45~12:30 FIGHT DO ★
13:00	13:15~13:45 初級エアロ		13:15~13:45 LATIN DANCE ★	13:15~13:45 FIGHT DO ★	12:15~13:00 初中級エアロ 平井IR	12:30~12:45 STRETCHING ★	13:00~13:30 RADICAL YOGA ★
14:00	14:00~14:45 骨盤調整エクササイズ 伊藤IR		14:15~15:00 初中級エアロ 本多IR	13:15~14:00 ヨガ 村上IR	13:15~14:00 アクティブヨガ 永田IR	14:00~14:45 ZUMBA® 松井IR	14:00~14:30 ELEVEN ★
15:00	15:15~15:45 ELEVEN ★		15:15~15:45 RADICAL YOGA ★	15:00~15:30 HYPER C ★	14:15~14:45 MEGADANZ ★	15:15~15:45 HYPER C ★	15:00~15:30 LATIN DANCE ★
16:00	16:00~16:30 MEGADANZ ★					16:15~16:45 ELEVEN ★	16:00~16:30 OXIGENO ★
17:00							
18:00	18:30~19:00 OXIGENO ★						
19:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小島IR	19:00~19:30 体幹トレーニング		18:45~19:15 MEGADANZ ★	19:00~19:30 FIGHT DO ★	19:00~19:45 FIGHT DO ★	
20:00	20:30~21:00 HYPER C ★	19:45~20:30 ZUMBA® 松井IR		19:30~20:15 ヨガ 土平IR	19:45~20:15 MEGADANZ ★	20:00~20:30 RADICAL YOGA ★	
21:00		20:45~21:15 OXIGENO ★		20:30~21:00 ELEVEN ★	20:30~21:00 RADICAL YOGA ★	20:45~21:15 HYPER C ★	

★印が付いているレッスンは、RADICAL FITNESSの「バーチャルプログラム」となります。

※一部内容が変更となる場合がございます。

【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が、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。

【スタジオ】				
プログラム名	内容	定員	レベル	
調整系	ピラティス	インナーマッスルや体幹を鍛えて、身体を健康的に鍛えます。	35 人	-
	骨盤調整エクササイズ	人間の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しょう！	35 人	-
ヨガ系	ヨガ	話題のヨガで心も身体もスッキリさせましょう！	35 人	★
	アクティブヨガ	強度の高いポーズを中心に行い、筋力アップやシェイプアップにつなげていきます！	35 人	★ ★
有酸素系	初級エアロ	初めての方でも気軽に受けられるエアロビクスです。	35 人	★
	初中級エアロ	基本的な動きから、少しバリエーションを増やしたクラスです。	35 人	★ ★
	初級ステップ	ステップの昇降の動きを楽しみながら汗をかくクラスです。	35 人	★
ダンス系	ウエストシェイプ	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！	35 人	★
	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エクササイズです。	35 人	★ ★
トレーニング系	体幹トレーニング	インナーマッスル・腹筋や背筋などの体幹部を強化するトレーニングを行います。	35 人	★

【バーチャル】			
プログラム名	内容	定員	レベル
ファイトウ FIGHT DO	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	35 人	★ ★
オキシジェノ OXIGENO	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	35 人	★
イレブン ELEVEN	自重のみを利用した高強度なファンクショナルトレーニングプログラム	35 人	★ ★ ★
ラディカル ヨガ RADICAL YOGA	流れるような動き（フロー）で行うヨガのプログラム	35 人	★
ハイパー シー HYPER C	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	35 人	★ ★ ★
ストレッチ STRETCHING	立位やマットの上での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	35 人	★
ラテンダンス LATIN DANCE	ラテン系のダンスプログラム	35 人	★

★新型コロナ感染対策として、定員の調整を行う場合がございます。

武豊町屋内温水プール