

武豊町屋内温水プール 【スタジオプログラム】

2022年7月～

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

☆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、途中退出はご遠慮ください。(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。
- 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、トレーニングカウンターへお越しください。
- ⑤祝日はスタジオレッスンは「休講」となります。

【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
ファイトドウ FIGHT DO		キックボクシング・ムエタイ・マッシュア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ックス効果の高いプログラム	35 人	★
メガダンス MEGA DANZ		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。	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