

	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 10:45~11:00 HYPER C	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 MINORIIR	11:15~12:00 ZUMBA® 小島IR	11:15~11:30 HYPER C	11:00~11:45 初中級エアロ 嶋田IR	11:45~12:30 FIGHT DO
12:00	12:00~12:30 OXIGENO		12:30~13:00 ELEVEN		12:15~13:00 初中級エアロ 平井IR	12:30~12:45 STRETCHING	13:00~13:30 RADICAL YOGA
13:00	13:15~13:45 初級エアロ		13:15~13:45 LATIN DANCE	13:15~13:45 FIGHT DO	13:15~14:00 アクティブヨガ 永田IR	13:00~13:45 OXIGENO	14:00~14:30 ELEVEN
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	14:00~14:45 ヨガ 村上IR	14:15~14:45 MEGADANZ	14:00~14:45 ZUMBA® 松井IR	15:00~15:30 LATIN DANCE
15:00	15:15~15:45 ELEVEN		15:15~15:45 RADICAL YOGA	15:00~15:30 OXIGENO		15:15~15:45 HYPER C	16:00~16:30 OXIGENO
16:00	16:00~16:30 MEGADANZ					16:15~16:45 ELEVEN	
17:00							
18:00	18:30~19:00 OXIGENO			18:45~19:15 MEGADANZ	19:00~19:30 FIGHT DO	19:00~19:45 FIGHT DO	
19:00	19:15~20:00 ZUMBA® 小島IR	19:00~19:30 体幹トレーニング	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	
20:00	20:30~21:00 HYPER C		20:45~21:15 OXIGENO	20:30~21:00 ELEVEN	20:30~21:00 RADICAL YOGA	20:45~21:15 HYPER C	
21:00							

★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。
- 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。	25 人	-
	骨盤調整エクササイズ	人間の身体の出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！	25 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！	25 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！	25 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。	25 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。	25 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。	25 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！	25 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。	25 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。	25 人	★

【バーチャル】

プログラム名		内容	定員	レベル
ファイトドゥ 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	25 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	25 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	25 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	25 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	25 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	25 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。	25 人	★ ★
ラテンダンス LATIN DANCE		ラテン系のダンスプログラム	25 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