

1

期間: 1/4(土) ~ 1/31(金)

※休館日を除く

福袋

★販売価格 2,000円

★限定 10セット

フィットネス会員限定!

- ① パーソナル30分指導 (水泳またはトレーニングから選択)
- ② 2月 温浴無料券
- ③ スタジオ1回優先参加券

プロショップの福袋もあるよ!



2

期間：1/4(土)～1/31(金)

※休館日を除く

特別レッスン

インストラクターが実施する

ラテイカルプログラム (FIGHT DO・UBOUND・OXIGENO)

アロマヨガ・ZUMBAなどなど...

特別構成のプログラムを

1月中 **毎日開催!**

フィットネス会員 **限定!**



2025年1月

スタジオ特別プログラム スケジュール

有人バーチャルレッスン

バーチャルプログラムのレッスンを
RADICALオフィシャルトレーナー(有人)が行います。

ZUMBA特別構成

隊列変化(輪になる・バトル形式等)や
参加者の並び方をローテーションを行います。

イベント構成プログラム

1/5: 曲名「気分上々↑↑ by nihinariG」・「マリゴールド by むいゆみん」
1/12: 曲名「ヒーロー曲編集」・「Kin' t It funny by ジュエファー・ロベス」

特別レッスン

普段行っていない特別レッスンです

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
		休館日	休館日	休館日	18:00~18:45 ZUMBA MITSUKI	10:00~10:45 スペシャル エンジョイダンス 大橋
6 19:30~20:15 振付エアロ 森田	7 休館日	8 19:45~20:30 ZUMBA 松井	9 11:15~12:00 ZUMBA 青木 14:15~15:00 ZUMBA EMIKO 20:00~20:45 ZUMBA Yumi	10 10:30~11:15 アロマヨガ 加藤	11 18:00~18:45 ZUMBA MITSUKI	12 10:00~10:45 スペシャル エンジョイダンス 大橋 12:00~13:30 フィットネス競争
13 16:15~17:15 FIGHT DO NAHO 17:30~18:15 UBOUND NAHO	14 休館日	15 19:45~20:30 ZUMBA 松井	16 11:15~12:00 ZUMBA 青木 14:15~15:00 ZUMBA EMIKO 20:00~20:45 ZUMBA Yumi	17 14:15~15:00 OXIGENO 加藤 19:00~19:45 アロマヨガ Maki	18 メンテナンス休館	19
20	21	22	23	24	25	26
メンテナンス休館						
27	28	29 19:45~20:30 ZUMBA 松井	30 11:15~12:00 ZUMBA 青木 14:15~15:00 ZUMBA EMIKO 20:00~20:45 ZUMBA Yumi	31 10:30~11:15 アロマヨガ 加藤 19:00~19:45 アロマヨガ Maki		
メンテナンス休館						

1/12(日)12:00~X55/12:45~OXIGENO・1/13(月)15:30~MEGADANZ/17:15~RADICALYOGA/18:00~X55・1/17(金)14:15~MEGADANZ イベント開催に伴い、中止となります。

3

期間：1/4(土)～1/31(金)

※休館日を除く

スタジオビンゴ

フィットネス会員限定！

ビンゴ達成者の中から
抽選で

商品券プレゼント！

ビンゴ用紙はトレーニング室で配布します。



4

期間：1/4(土)～1/31(金)

※休館日を除く

販売会

フィットネス会員は
割引価格！

健康・運動・美容に関する様々なブランドの商品を
イベント専用のブースを設置して
お得な価格で販売します。

※商品によっては
後日お渡しとなるものがございます。



販売会

期間:1/4(土)~1/31(金) ※休館日を除く
注文書を記入して、受付でお支払いをお願いします。

ビーレジェンド be LEGEND

高品質でおいしい!なのに低価格!
理想的なプロテインです。

リファ Refa

数多くのコスメ大賞を受賞した
人気ブランド『ReFaシリーズ』

ビュー VIEW

お好きなカラーのストラップを選んで
自分だけのゴーグルにカスタマイズ

- ◆注文から納品まで、約2週間前後かかる場合がございます。
- ◆注文後の返金・交換・キャンセル・変更はできかねます。

5

期間：1/4(土)～1/31(金)

※休館日を除く

ICカード購入特典

5,000円チャージごとに

施設利用券1枚

プレゼント！

期間内であれば何回でもご利用いただけます。



ICカード 5,000円チャージごとに
施設利用券1枚プレゼント！

～ 期間:1/4(土)～1/31(金)～

チャージ前に受付スタッフへ
お声掛けください。

チャージ後の申請では付与できかねます。
あらかじめご了承ください。

※ICカード上限は、12,000円です。

CCNCプールたけとよ

6

期間：1/12(日)12:00～13:30

フィットネス競争

～大人の運動会～

バランス・筋力などを使う
サーキット種目のタイムレース
上位者へ

商品券プレゼント！

トレーニング室利用の方は、どなたでもご参加いただけます。



GOAL



- ⑤ バランスボール引き
- ⑥ バランスボール運び(背中合わせ)

- ④ 反復横跳びダンベル運び



- ③ 腕立て伏せ or トランポリン

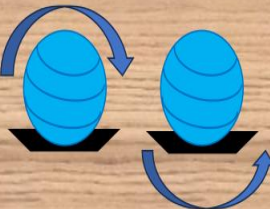
START



- ① ステップ台渡り



- ② ボール運び



①ステップ台渡り

ステップ台から落ちないように渡りましょう。

補足

どちらか1人でもステップ台から落ちたら
①のスタートからやり直します。



②ボール運び

ストレッチポールでボールを落とさないように、
途中の障害物はスラロームで避けましょう。

補足

ボールが落ちる・障害物が倒れると
②のスタートからやり直します。



③腕立て伏せ or トランポリン

- ★マットの上で『腕立て伏せ(膝つけOK)』×5回
- ★トランポリンで『ジャンプ』×5回

補足👉

1人いずれか1種目行ってください。
2人同じ種目でもOKです。



④反復横跳びダンベル運び

ダンベルを反復横跳びで
隣のステップ台の上まで運びましょう。

補足👉

反復横跳びが難しい場合は
横歩きでもOKです。



⑤ バランスボール引き

2人で協力して、台からバランスボールを落とさないように引っ張りましょう。

補足で

バランスボールが台から落ちたら
⑤のスタートからやり直します。



⑥ バランスボール運び (背中合わせ)

2人背中合わせでバランスボールを挟み落とさないように運びましょう。

補足で

2人がゴールラインを越えたら
ゴールになります。

