

武豊町屋内温水プール 【スタジオプログラム】

2022年10月～

2022/10/1

| | 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 STRETCHING★ 10:45~11:00 HYPER C★ | 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 初級エアロ 森田 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 | 11:00~11:45 UBOUND★ | 11:00~11:30 初級ステップ 嶋田 11:45~12:00 STRETCHING★ | 11:00~11:30 FIGHT DO★ 11:45~12:00 STRETCHING★ | |
| 12:00 | 12:15~13:00 OXIGENO★ | 12:15~13:00 UBOUND★ | 12:15~13:00 初級ステップ 伊藤 | 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 | 13:30~14:15 初中級エアロ 嶋田 | 13:15~13:45 LATIN DANCE★ | 13:15~14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤 | 13:15~14:00 アクティブヨガ 大橋 | 13:00~13:30 OXIGENO★ | 13:00~13:30 RADICAL YOGA★ | |
| 14:00 | 14:30~15:00 ELEVEN★ | 14:15~15:00 初中級エアロ 本多 | 14:15~15:00 ヨガ 村上 | 14:15~15:00 MEGADANZ★ | 14:00~14:45 ZUMBA® 松井 | 14:00~14:45 UBOUND★ | |
| 15:00 | 15:15~16:00 MEGADANZ★ | 15:15~15:45 RADICAL YOGA★ | 15:15~16:00 LATIN DANCE★ | 15:15~15:30 STRETCHING★ | 15:00~15:45 UBOUND★ | 15:00~15:45 LATIN DANCE★ | |
| 16:00 | | | | | 16:00~16:30 RADICAL YOGA★ | 16:00~16:30 OXIGENO★ | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | 18:30~19:00 OXIGENO★ | | 18:45~19:15 MEGADANZ★ | | | | |
| 19:00 | 19:15~20:00 ZUMBA® 小島 | 19:00~19:30 体幹トレーニング 松井 19:45~20:30 ZUMBA® 松井 | 19:30~20:15 アクティブヨガ 土平 | 19:00~19:30 FIGHT DO★ 19:45~20:15 LATIN DANCE★ | 19:00~19:45 UBOUND★ 20:00~20:15 STRETCHING★ | | |
| 20:00 | 20:15~21:00 UBOUND★ | 20:45~21:00 STRETCHING★ | 20:30~21:00 ELEVEN★ | 20:30~21:00 RADICAL YOGA★ | 20:30~21:00 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が「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セ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 | ★ |
| ユーバウンド UBOUND | | ミニトランポリンを使用し、心肺機能や体幹、下肢の筋力の向上を目的とする高強度のプログラム | 15人 | ★ ★ |

★新型コロナウイルス感染対策として、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