CCNC プールたけとよ　スタジオプログラム　2026年　10月～

	月	火	水		木		金	土	日
9:00									
10:00	10:00～10:45 ピラティス 森田		10:00～10:45 ZUMBA GOLD® 抽 青木		9:45～10:30 ヨガ 飯室		10:00～10:20 ストレッチポール/加藤 10:30～11:15 ヨガ 加藤	10:00～10:45 初級エアロ 嶋田	10:00～10:45 エンジョイダンス 大橋
11:00	11:00～11:45 初級エアロ 森田		11:00～11:45 ベリーコアシェイプ MINORI		11:15～12:00 ZUMBA® 抽 青木		11:30～12:00 ボディトレーニング 平井	11:00～11:30 初級ステップ 嶋田 ★ 11:45～12:00 STRETCHING	11:00～11:45 ヨガ 大橋
12:00	★ 12:00～12:30 FIGHT DO FREE		★ 12:00～12:30 UBOUND	12:00～12:30 アクアエクササイズ 本多	12:15～13:00 初中級ステップ 伊藤		12:15～13:00 初中級エアロ 平井	★ 12:15～12:45 FIGHT DO	★ 12:00～12:30 X55 ★ 12:45～13:30 OXIGENO
13:00	★ 12:45～13:15 OXIGENO 13:30～14:15 初中級エアロ 嶋田		★ 12:45～13:00 STRETCHING 13:25～13:45 ストレッチポール/本多		13:15～14:00 骨盤調整エクササイズ 伊藤		★ 13:15～14:00 FIGHT DO	13:00～13:45 週替わりレッスン A	13:45～14:30 週替わりレッスン B
14:00	14:30～15:15 ヨガ 久野		14:00～14:45 初中級エアロ 本多		14:15～15:00 オリジナルダンス 塩谷	14:30～15:00 アクアエクササイズ 伊藤	14:15～15:00 アクティブヨガ 大橋	14:00～14:30 ボールエクササイズ 久野 14:45～15:30 ヨガ 久野	14:45～15:30 週替わりレッスン C
15:00	★ 15:30～16:15 MEGADANZ		15:00～15:45 エンジョイダンス 大橋		★ 15:15～16:00 X55		15:15～16:00 ZUMBA® 映美子	15:45～16:30 1週目3週目5週目 マーシャルエクササイズ 生島 2週目4週目 ★ FIGHT DO	15:45～16:30 1週目3週目5週目 ★ FIGHT DO 2週目4週目 初中級エアロ 篠原
16:00	★ 16:30～17:00 HYPER C		★ 16:00～16:30 OXIGENO ★ 16:45～17:15 ELEVEN		★ 16:15～16:45 RADICAL YOGA		★ 16:15～16:30 STRETCHING ★ 16:45～17:15 X55	16:45～17:15 1週目3週目5週目 ショートピラティス 生島 2週目4週目 ★ HYPER C	★ 16:45～17:15 RADICAL YOGA
17:00	★ 17:15～17:45 RADICAL YOGA		★ 17:30～18:15 MEGADANZ		★ 17:00～17:30 RADICAL AERO ★ 17:45～18:15 UBOUND		★ 17:30～18:00 RADICAL YOGA		※ 週替わりレッスンA 1週目 ZUMBA® MITSUKI 2週目 オリジナルダンス 塩谷 3週目 ZUMBA® 映美子 4週目 ZUMBA® 映美子 5週目 ZUMBA® ちりちり
18:00	★ 18:00～18:30 X55		★ 18:45～19:15 RADICAL YOGA		★ 18:30～18:45 STRETCHING		★ 18:15～18:45 MEGADANZ	★ 18:00～18:45 OXIGENO	
19:00	19:00～19:45 ピラティス 片岡		19:30～20:00 YevoLatin curve® ちりちり		19:00～19:45 アクティブヨガ 久野		19:00～19:45 ヨガ 山田	19:00～19:45 ZUMBA® MITSUKI	※ 週替わりレッスンB 1週目 SALSATION 青山 2週目 初級エアロ 平井 3週目 SALSATION 青山 4週目 SALSATION 青山 5週目 SALSATION 青山
20:00	20:00～20:45 1週目3週目5週目 初級エアロ 香里 2週目4週目 初級ステップ 平井		20:15～21:00 ZUMBA® ちりちり		20:00～20:45 ZUMBA® Yumi		20:00～20:45 ZUMBA® 映美子	20:00～20:30 STRONG NATION® MITSUKI ★ 20:45～21:30 STRETCHING	※ 週替わりレッスンC 1週目 機能改善エクササイズ 青山 2週目 ピラティス 篠原 3週目 機能改善エクササイズ 青山 4週目 ピラティス 篠原 5週目 機能改善エクササイズ 青山
21:00									

※一部内容が変更になる場合がございます。

★ … RADICAL FITNESSの『 バーチャルプログラム 』となります。
抽 … 『 抽選 』を行います。(レッスン開始40分前：抽選参加券配布/レッスン開始30分前：抽選実施)
💧 … プールで行います。水着に着替え、スイムキャップ着用の上、開始時間までにプールサイドへお集まりください。

【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、譲り合ってご利用ください。
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、トレーニング室カウンターへお越しください。
⑤ 祝日のスタジオレッスンは、通常通り実施いたします。

【抽選について】
レッスン開始 **40分** 前･･･『抽選参加券』をお取りください。※記載された番号が、抽選を引く順番となります。
レッスン開始 **30分** 前･･･トレーニングカウンターにて『抽選』を行います。定員に達した場合、新規受付を停止させていただきます。
『参加整理券』を引かれましたら、ご参加いただけます。※記載された番号が、予約表の記入順となります。
★ 抽選は1人1回のみとなります。結果について、スタッフや参加者への非難はおやめください。
★ 不正が発覚した場合は、参加をお断りさせていただきます。(覗き込み・取り直し・交換・他人の分を取る等)

長時間スタジオ前に並ぶ、ストレッチエリアを占有する、大きな声での談笑などは、他の利用者の迷惑となりますのでおやめください。

【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	コアの筋肉を鍛え、骨盤と背骨の位置を整えるプログラムです。 骨盤の歪みの改善や姿勢の矯正が期待できます。	35 人	-
	ショートピラティス	短時間で効果的に行うピラティスのプログラムです。	35 人	-
	骨盤調整エクササイズ	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す。	35 人	-
	機能改善エクササイズ	関節や筋肉に対する負担を和らげ、良い姿勢を保つための 筋肉を使い、 機能的な動きを取り戻すプログラムです。各関節の諸症状の改善にも繋がります。	35 人	-
	ストレッチポール	円筒型の道具（ストレッチポール）を用いたプログラムです。	35 人	-
	ボールエクササイズ	ミニボールを用いたプログラムです。体幹強化やバランス感覚の向上、 姿勢改善など様々な効果が期待できます。	35 人	-
ヨガ系	ヨガ	呼吸法と様々なアーサナ（ポーズ）を組み合わせて行うプログラムです。 デトックス効果や歪みの解消などに効果的です。	35 人	★
	アクティブヨガ	強度の高いポーズを中心に、筋力アップやシェイプアップを行います。	35 人	★ ★
有酸素系	初級エアロ	エアロビクスの基本動作をわかりやすく行う、初めての方向けのプログラムです。	35 人	★
	初中級エアロ	エアロビクスの動きに少し慣れてきた方向けの、簡単なコンビネーションを マスターしていくプログラムです。	35 人	★ ★
	初級ステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を行う、初めての方向けのプログラムです。	35 人	★
	初中級ステップ	ステップエクササイズに少し慣れてきた方向けの簡単なコンビネーションを マスターしていくプログラムです。	35 人	★ ★
ダンス系	ベリーコアシェイプ	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 GOLD	ZUMBA®が、フィットネス初心者やシニアの方にも楽しめるように アレンジされたプログラムです。	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、 振り付けを楽しみながら動くプログラムです。	35 人	★ ★
	SALSATION®	ファンクショナル的な要素を取り入れたダンスプログラムです。 音楽を感じながら踊りに集中することができます。	35 人	★ ★
	エンジョイダンス	流行りの曲に合わせて、オリジナルのダンスを楽しく踊るクラスです。	35 人	★ ★
	YevoLatin curve® (ジェボラティンカーブ)	様々なジャンルの音楽に合わせて動くダンスフィットネスプログラムです。 シンプルな繰り返しの動作により体幹を効果的に使う事ができます。	35 人	★ ★
	オリジナルダンス	様々なジャンルのダンスをインストラクターのオリジナルの振付で 楽しく踊るプログラムです。	35 人	★ ★
トレーニング系	ボディトレーニング	自重やダンベルを使い各部位のトレーニングを行うプログラムです。 しなやかで引き締まった身体を目指します。	35 人	★
有酸素 & トレーニング系	マーシャルエクササイズ	キックやパンチの動作によって全身の筋肉を使う有酸素系のプログラムです。 お腹周りや二の腕、背中からお尻など様々な部位を効果的に鍛えます。	35 人	★ ★
	STRONG NATION®	音楽と効果音が動きとシンクロした新感覚のインターバルトレーニングです。 全身を効果的に鍛えていきます。	35 人	★ ★
アクアプログラム	アクアエクササイズ	水の特性を生かした運動効果の高いエクササイズです。 浮力により、足腰の負担が少なく、軽快な音楽に合わせて楽しく運動が行えます。	30 人	★

【バーチャル】

プログラム名	内容	定員	レベル
ストレッチ STRETCHING	立位やマットの上でストレッチを行うリラックス効果の高いプログラムです。	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 調整系プログラムです。	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です。	35 人	★
エクストリームフィフティーファイブ X55	ステップ台、ライトウエイトなどを使用したプログラムです。 脂肪燃焼、筋肉の調整、健康的なサイズダウンを目指します。	35 人	★ ★
メガダンス MEGADANZ	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	★ ★
ファイドウ 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 有酸素プログラムです。	35 人	★ ★
ファイドウ　フリー FIGHT DO FREE	無理に音楽に合わせずに、自分のペース、レベルで楽しむFIGHT DO。	35 人	★ ★
ラディカル　エアロ RADICAL AERO	簡単で刺激的でエネルギッシュな動きで、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能 強化が望むことができるプログラムです。	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です。	15 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です。	35 人	★ ★ ★
イレブン ELEVEN	自重で行うHIITプログラム。 アドレナリンを放出し、体の限界まで追い込みます。	35 人	★ ★ ★