

# 2024年 4月レッスンスケジュール 3/30(土)改訂版(金曜日14:05~背泳ぎ)

	月曜日				火曜日				水曜日				金曜日				土曜日				日曜日								
	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名	スイミングスクール 定員:40名	フィットネススタジオ 定員:40名	ウェルネススタジオ 定員:30名	アリーナ 定員:25名					
9:00																													
10:00			太極拳(入門) 野田康太 9:30~10:30																										
11:00	スイミングスクール(中級) 佐藤理恵 定員:12名 10:15~11:15	WEB予約順で入場	卓球専用タイム		アライメント 太智直子 10:30~11:15	42式太極拳 李静遠 10:00~11:00				スイミングスクール(中級) 太智直子 定員:12名 10:15~11:15	卓球専用タイム			健康ヨガ 田口晶子 9:45~10:45	卓球専用タイム														
12:00	アライメント 佐藤理恵 11:20~11:50	WEB予約順で入場												初級ハタレイ 太智直子 11:40~12:25															
13:00	スイミングスクール(初級) 佐藤理恵 定員:12名 12:40~13:40	WEB予約順で入場												のびのびステイション 近藤雄作 12:15~12:45															
14:00	アライメント 佐藤理恵 13:45~14:15													ステップアップ 永田由香里 13:15~14:30															
15:00	キッズコース準備													キッズコース準備															
16:00	キッズスクールスイミング 【7歳クラス】 15:00~16:00													キッズスクールスイミング 【7歳クラス】 15:00~16:00															
17:00	キッズスクールスイミング 【ジュニア】 16:10~17:10													キッズスクールスイミング 【ジュニア】 16:10~17:10															
18:00	キッズスクールスイミング 【ジュニア】 17:20~18:20													キッズスクールスイミング 【ジュニア】 17:20~18:20															
19:00	キッズコース片付け													キッズコース片付け															
20:00																													
21:00																													
22:00																													

6日・20日・27日開催  
SUGURU

5日/19日 テラエクササイズ

NEW

9日/23日のみ

NEW

12日・26日のひび

5日・19日 イソイ

14日・21日・28日のみ

14日・21日・28日のみ

14日・21日・28日のみ

バーレッスンのみのご参加は可能!

センタークラスからのご参加はいただけません。バーレッスンからご参加をお願いします。

イベント  
4/7・14・28 28日(金)中級  
時間:14:00~15:00  
定員:12名  
担当:高木裕太  
料金:1,650円(税込)  
4/7・14・28 プライベート  
時間:15:05~15:35  
4/21のみ  
時間:13:30~14:30 予約(半泳ぎ&70-)  
時間:14:45~15:45 予約(半泳ぎ&70-)  
担当:馬場浩希  
定員:各40名  
料金:各1,650円(税込)

4/13のみイベント開催決定!!  
3/25~クービックにて受付開始!  
会員様:550円  
外部の方:1,100円+施設使用料2,200円

毎月25日より 予約専用サイト(クービック)にて承ります。  
白:無料 / グレー:550円 / 太枠:1,100円  
黒:パーソナル・スクール・プライベート等  
フロントにてお申込み

※ レッスン内容や担当者は都合により変更・休講となる場合がございます。  
※ 祝祭日のスケジュールは別紙、及び専用予約サイト内にてご案内いたします。  
※ 予約済レッスンに並んでお待ちになる際は 開始20分前よりスタジオ前にお並びください  
※ 各スタジオの入場順は、WEBの方から優先のご入場になります。その後、当日でのご参加の方を案内致します。

## メンバーズレッスン紹介

## 《アクティブプログラム》

	レッスン名	時間	内容
エアロビクス	ベーシック	40 45	エアロビクスに少し慣れた方が徐々に様々なバリエーションを行い、体力を高めていけるクラスです。軽いジャンプやホップも行います。
	オリジナルエアロ (初中級)	45	初めての方も無理なくご参加いただけるエアロビクスのクラスです。様々なバリエーションを行い、幅広いレベルの方がお楽しみいただけます。
	チャレンジエアロ	50	ベーシックに慣れた方を対象としたクラスです。パワフルなローインパクトバリエーションや、ジョギング・ジャンプを含むエアロビクスバリエーションを楽しみながら、体力を高めていきます。
	オリジナルエアロ (月一エアロ含む)	60	エアロビクスに慣れた方を対象とした、高い運動効果とエキサイティングなバリエーションを味わっていただけるクラスです。また、それぞれのインストラクターのオリジナリティー溢れる振り付けを楽しめます。
	脂肪燃焼エアロビクス	50	楽しく体を動かしながら脂肪燃焼を目的として行うエアロビクスのクラスです。幅広いレベルの方がお楽しみいただけます。
	シンプルステップ	40	初めての方も無理なくご参加いただけるステップ(昇降台)のクラスです。基本的なステップのみで構成された動きを行い、程よく体を動かすことができます。
	チャレンジステップ	50	ステップに慣れてきた方が、さらなるバリエーションを楽しみながら、体力を高めていくクラスです。
	ダンスエアロビクス	50	エアロビクスの動きに様々なジャンルのダンス要素を加え、よりダンサブルな動きを楽しむクラスです。これからダンスを始めたい方も楽しめる、ダンスの基本をマスターするためのクラスです。
	ラテンエアロ	45 60	ラテン音楽を使ったダンスエクササイズです。ステップや振り付けを丁寧に指導します。肋骨と骨盤を動かすことで関節可動域の拡大や脂肪燃焼に効果があるクラスです。
ダンス&カルチャー	ダンスフィット	60	ダンスエアロビクスよりもダンスの要素を取り入れたフリースタイルダンスエクササイズです。踊りながら楽しく脂肪燃焼することができます。ダンスが好き、得意な方におすすめです。
	楽しいジャズダンス	60	ストレッチで身体をほぐし、エクササイズで体幹を鍛え振付に合わせ楽しく踊ります。どなたでもご参加いただける内容です。
	シアタージャズ	60	ミュージカルの曲を主に使い、ステージで踊ることを意識したジャズダンスのクラスです。
	リトモス	45 60	ラテンをベースに、ヒップホップ・ジャズなど様々なダンスを曲に合わせて振り付けし構成されたプレリオのレッスンプログラムです。シンプルなので初心者も十分楽しめるクラスです。
	Reejam	60	ヒップホップの基本ステップにエアロビクスの要素をいれた、イタリア発のダンスプログラムです。ヒップホップの経験がなくても十分楽しめるクラスです。脂肪燃焼、体幹強化に効果が期待できます。
	メガダンス	60	ラディカルフィットネスが提供する、世界の様々なダンスジャンルを最終したプログラムです。シェイプアップ、柔軟性向上、リフレッシュなどのフィットネスにおける運動効果はもちろん、あらゆるダンスの振付を習得することができます。
	バレエ基礎	50	バレエの基礎練習で、体幹を意識し美しい姿勢を目指すクラスです。これからバレエを始めたい方、バレエの基礎を学びたい方にオススメです。
	バレエ初級	45	パーレッスンをメインに、1つ1つのバステップの意味を確かめながら基礎を高めていきます。これからバレエを始めたい方、バレエの基礎を学びたい方にオススメです。
	オリジナルバレエ	75	バレエの奥深さや、達成感、オリジナリティーあふれる内容をお楽しみください。
	バレエ 【パーレッスン】	45	45分間十分な時間をかけて、バレエの基礎となる動きを丁寧に習得していただきます。バレエの上達を目指す方におすすめです。
	バレエ 【センターレッスン】	45	パーレッスンでバレエを踊る身体を作った後、「踊る事」をレッスンしていきます。ゆっくり時間をかけながらいろいろな動きをマスターしていきます。
	ポワント	30	「いつかはトゥシューズで踊りたい」という夢を叶えましょう。トゥシューズを用いてパーレッスンを中心に正しい立ち方を身に付けていきます。
	バレエ 【バリエーションクラス】	30 60 75	バレエの動きに慣れた方が、バレエの作品のバリエーション(ソロ)踊れるようになるためのクラスです。
	ステップアップバレエ	75	正しい基礎から順を追って練習していくバレエのクラスです。初心者の方から上級者の方までご参加できる内容です。
ファットバーン&ボディメイク	ファイトウ	45 60	ラディカルフィットネスが提供するシンプルかつダイナミックにあらゆる格闘技の動きを取り入れ、楽しさが溢れたキックボクササイズプログラムです。カロリー消費量も高いので、たくさん動いてたっぷり汗を流したい方におすすめです。
	パワーカーディオ	45 60	ラディカルフィットネスが提供するバーベルを使用した筋運動とステップやハイローなどの有酸素運動を取り入れたクラスです。基礎体力の向上にも脂肪燃焼にも効果的です。
	ラディカルパワー	45 60	ラディカルフィットネスが提供するバーベルを使用した筋運動による筋力向上を目的としたクラスです。全身の筋肉を使用するため、基礎代謝の向上やボディメイクに効果的です。
	ユーバウンド (ラディカルプログラム) エレメント	30 45 60	ラディカルフィットネスが提供するミニトランポリンの弾力面を利用した、高強度且つミニマムインパクト(膝、足首等に負担の少ない)プログラムです。心肺機能や体幹、下肢の筋力を向上できます。
	ボディアタック	45 60	世界で大人気のレズミルズ開発のプログラムレッスンで、シェイプアップをしながらカロリー消費を目指す方におすすめのクラスです。心肺機能と敏捷性、スタミナ向上が期待できます。
オリエンタル	太極拳	60	中国古来の心身鍛錬を目的とした健康法で、ゆっくりとした動作や呼吸で全身の筋力を強化するクラスです。(レベル目安-入門: 8・16式、初級: 8・16・24式、中級: 24・48式、上級: 24・48・42式)
	陳式太極拳	60	全ての太極拳の源流であり、太極拳にある柔らかな動きだけでなく、躍動的な動作も含まれるクラスです。
	32式太極剣	60	伝統的な太極剣を基に、レベルアップを目指すためのクラスです。剣法の基礎を丁寧に指導します。剣の代わりに扇子を使いますので、扇子をご用意ください。(扇子がなくてもご参加いただけます)
アクアビクス	チャレンジアクア	45	音楽に合わせて水中で身体を動かすアクアビクスです。様々な動きのアレンジでアクアダンスを満喫できます。難しい動きや特殊な動きにもチャレンジするクラスです。
	オリジナルアクア	45	音楽に合わせて水中で身体を動かすアクアビクスです。インストラクターのオリジナリティー溢れる振付を様々な運動効果を感じながらお楽しみいただけるクラスです。
	アクアコンディショニング	45	体幹を使い肩・腰・膝・股関節痛のケア、呼吸や肩甲骨を意識的に動かす水泳のスキルアップに特化したアクアビクスのクラスです。
	アクア45	45	音楽に合わせて水中で身体を動かすアクアビクスです。ヌードルという棒状のツールを用いて筋トレやストレッチも行います。

## 《コンディショニングプログラム》

レッスン名	時間	内容
リラクゼーションヨガ	60	ヨガのポーズをゆっくりと進めます。全身のリラクゼーションを味わっていただけます。
オリジナルヨガ	60 75	ヨガの基本や応用を効率よく進めていきます。初心者から上級者までヨガを楽しみたい方にお勧めです。
イシュタヨガ	75	アクティブな立ちポーズ、座って柔軟性を高めるポーズなど修正をふんだんに使って実施します。身体の引き締め効果も高い、フィットネスの本場アメリカでも人気のヨガです。
ピラティス(マット)	30 45	ピラティスの様々なバリエーションを本格的に行います。腹筋を中心に身体の芯を鍛えます。お腹を引っ込める、背中が柔らかくなる、姿勢を改善する効果が期待できます。45分クラスではバレエを活用したエクササイズを行うバリエーションもあり、更に多彩に効果的に行います。
ゆっくりピラティス	45	身体の細部を意識しながらゆっくり動くことで普段使わない部位を目覚めさせバランスの良い身体を作ります。
調整&スキルアップヨガ	75	腰痛・膝痛・肩こり等の不調を改善、そして心の調整を行います。今よりバージョンアップしたカラダを目指しヨガで身体を整えるクラスです。
モビリティケアヨガ®	75	モビリティケア®とは身体の「快」と「不快」を聞き分け「不快」を無力化する新次元の動作回復法です。それにヨガの動作融合した新感覚エクササイズです。
きつめのパワーヨガ	60	太陽礼拝をベースにした筋力強化を目的としたヨガです。解剖学に基づいた骨と筋肉を正しく使う練習を行います。ヨガで身体を鍛えたい方におすすめです。
ちょっときつめのヨガ	75	解剖学をベースに骨と筋肉を正しく使い、関節可動域を広げるための動きを丁寧にじっくりと行うクラスです。
姿勢改善ヨガ	75	姿勢が良くなることで、呼吸が深くなり血流もよくなり健康になります。ヨガをしながら身体を整えるクラスです。
オリジナルコンディショニング	45	機能解剖学に基づき、腰痛、膝痛、肩痛改善予防のストレッチやトレーニングを行います。運動初心者やカラダに不安がある方でも安心してご参加いただける内容です。
バレエのためのボディワーク	60	バレエに必要な身体の使い方や筋肉のトレーニング・ストレッチなどバレエを上達するためのボディワークを行います。少人数で行うので、一人一人丁寧に指導いたします。
機能改善ウォーキング	45	水中で水の抵抗を活用しながら、安全かつ効果的に腰痛や膝痛、肩痛などにアプローチするクラスです。水の中でしかできないストレッチや簡単なトレーニングなども行います。足腰に不安がある方でも安心してご参加いただけます。

## 《スイムプログラム》

	時間	内容
各種泳法	30	水泳の基礎から各種泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)まで、正しい泳ぎをマスターしたい方にお勧めのクラスです。
フィンスイム	30	足ひれをつけて泳ぐレッスンです。バタ足が苦手な方でも楽に進むことが出来ます。ダイビングの練習などにもおすすすめなクラスです。
ワンポイントレッスン	45	週替わりで泳法を行います。毎週ひとつのテーマにそって練習を行います。詳細は別途POPをご確認ください。
泳ぎこみ500・1000	30 45	決められた時間の中で、500Mもしくは1000Mを泳ぎ切るクラスです。メニューにそって泳ぐので、短時間集中で泳ぎたい方におすすめです。
バタフライ初級	45	これからバタフライを泳げるようになりたい方、25Mバタフライを泳いでみたい方におすすめのクラスです。丁寧にわかりやすく解説いたします。

12月27日  
11:30  
11:15  
11:00

## 《ショートプログラム》

レッスン名	時間	内容
のびのびボディ	30	各関節にアプローチし、ストレッチを行うクラスです。全身の柔軟性が高まります。
カラダひきしめ【上半身】	15 30	バラエティに富んだ筋運動を行い、音楽に合わせて体幹部の強化と上半身を引き締めます。
カラダひきしめ【下半身】	15 30	バラエティに富んだ筋運動を行い、音楽に合わせて体幹部の強化と下半身を引き締めます。
カラダひきしめ【部位別】	15	【肩&腕】【胸&背中】【ヒップ】【脚】【お腹】の5種類のクラスがあります。各々のクラスは筋運動を行い、音楽に合わせて各部位を引き締めます。
エンジョイサーキット	20 30	ステップ台を用いて、筋トレと簡単な有酸素運動を交互に繰り返すサーキット型式のプログラムです。音楽に合わせて行うので、運動初心者の方におすすめです。