

# 11月プログラム

	月			火	水			木			金			土			日			
	1Fスタジオ	2Fエリア	プール		1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	1Fスタジオ	2Fエリア	プール	
10:00																				
30	4日 代行：新銀																			
11:00	10:30 はじめて エアロ 45 土信田	10:15 骨盤調整 ヨガ 60 高橋美香	10:30 水中エアロピクス 45 岡田		10:30 ファット バーナー 45 相馬	10:15 太極拳 60 中曾根	10:30 水中ウォーキング & コンディショニング 45 岡田	10:30 ZUMBA 45 新銀	10:15 オキシジェノ 45 佐藤	10:30 アクアサーキット 30 愛都		10:45 かんたん ラテンエアロ 45 新銀	10:30 心とカラダ の呼吸ヨガ 60 岡田	10:30 はじめてマスターズ メニューマスターズ 75	10:30 ZUMBA 45 知春	10:30 ピュアヨガ 45 9日・30日 加藤 2日・16日 桑田		10:30 練功18法 45 熊谷		
30																				
12:00	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 ステップ サーキット 30 佐藤	11:15 ショートスイム 60		11:30 ファンキー ダンス 45 立花	11:30 バレトン 45 相馬	11:15 メニュー マスターズ 60	11:30 ラディカル パワー 45 景子	11:30 ボディシェイプ サーキット 30 秋田	11:00 はじめて マスターズ 60		11:45 かんたん ステップ 45 伊東	11:45 ハワイアン フラ 60 川村美佐子	11:45 初級クロール 30 景子	11:30 メガダンス 45 知春	11:30 パラエディ サーキット 30 秋田		11:30 体幹15 秋田		
30																				
13:00	12:30 ラディカル パワー 45 黒澤	12:30 オキシジェノ 45 知春	12:15 水中ウォーキング			12:30 はじめて ピラティス 45 立花	12:15 スタート・ターン 30 愛都	12:30 フアイトウ 45 景子	12:20 体幹& ストレッチ 30 秋田	12:00 はじめて スイミング 30 愛都	12:00 中級 バタフライ 30 阿部	12:30 初級 平泳ぎ 30 愛都	12:30 中級 平泳ぎ 30 阿部	11:45 初級クロール 30 景子	12:30 下半身トレ15 黒澤					
30																				
14:00				休 館 日	13:30 サルサ & ラテン 45 ペリー	13:30 ハワイアン フラ 45 川村	13:15 上級クロール 30 阿部	13:30 はじめて エアロ 45 井上					13:00 ZUMBA 45 井上	13:00 オキシジェノ 45 佐藤	1日 代行：知春	13:00 サルサ & ラテン 60 ペリー				
30																				
15:00																				
19:00																				
30	19:15 ラディカル パワー 45 黒澤	19:15 ピラティス サーキット 45 立花			19:15 オキシジェノ 45 知春	19:30 ボディシェイプ サーキット 30 佐藤		19:30 ジャズ 45 FUMIKO	19:45 ハイパー ワークアウト 30 黒澤				19:30 メガダンス 45 知春	8日 代行：秋田						
20:00																				
30	20:15 ZUMBA 45 井上		20:00 初級 クロール 30 愛都		20:15 ZUMBA 45 知春		20:00 初級 クロール 30 中村	20:30 ファイドウ 45 景子	20:00 自重トレ20 秋田	20:30 中級背泳ぎ 30 中村		20:00 ポール15 佐藤	20:00 初級 バタフライ 30 阿部	20:00 中級 バタフライ 30 伊山					19:45 メニュー マスターズ 60	
21:00			20:30 初級 平泳ぎ 30 愛都				20:30 上級 平泳ぎ 30 中村					20:30 パワー カーディオ 30 黒澤	20:30 初級 背泳ぎ 30 阿部	20:30 初級 背泳ぎ 30 伊山						
30			21:00 上級バタフライ 30 中村									21:00 中級 平泳ぎ 30 阿部	21:00 上級 平泳ぎ 30 伊山							
22:00																				

## お知らせ

以下の点にご注意いただき、レッスンを  
お楽しみ下さい。

- ・レッスン受講時の場所取り行為、  
他の方への威圧的行為等はお止め下さい。
- ・レッスン中のスペースは、お互いに  
譲り合いながら受講して下さい。
- ・レッス入室は開始10分以内です。
- ・レッスンの途中退室は御遠慮ください。

定員があるレッスン

- ◆ パワーカーディオ：20名
- ◆ ラディカルパワー：20名
- ◆ サークットレッスン：16名
- ◆ ステップ・パラエディ・ボディシェイプ

### 営業時間のご案内

月曜日～金曜日 10:00～23:00  
土曜日 10:00～21:30  
日曜日 10:00～19:00  
祝日 10:00～20:00  
《毎週火曜日 休館日》

# LESSON PROGRAMのご案内

## STUDIO

### 有酸素・ダンス・エアロ系レッスン

楽しく 効果的に！  
やっぱりこれがないとやまらない！

はじめてエアロ…エアロピクスの基本動作を習得します  
かんたんラテンエアロ…基本的なラテンの動作と曲で楽しくエクササイズ  
ウォーキングエアロ…足腰への負担が少ないエアロピクス。  
かんたんステップ…踏み台を使い曲に合わせて簡単なステップを踏みます  
サルサ&ラテン…サルサ、ラテンのリズムに乗り、ウェストをシェイプ  
初心者ジャズ、ジャズ…ダンスの基本動作を習得。振り付きで素敵にダンス！  
ハワイアンフラ…ハワイアンミュージックに合わせて裸足で気持ちよく踊ります

ZUMBA…楽しく踊るラテン系ダンスプログラム

フラットバーナー…脚に負担をかけずに脂肪燃焼

メガダンス…ヒップホップ、ジャズ、ディスコ、ラテンなどを集めたダンス系エクササイズ

ファンキーダンス…ファンキーなダンスにエアロピクスを加えて！

ファイトウ…最強の格闘技エクササイズ！持久力UP、脂肪燃焼、ストレス解消！！

運動量レベル

★★  
★★  
★★  
★★★  
★★★★  
★★★★  
★★★★  
★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★  
★★★★★

### コンディショニング調整レッスン

自分の身体と向き合う時間です。  
たくさんの仲間とトレーニングをしましょう。

ピュアヨーガ…様々なポーズ、呼吸法と瞑想で心身ともにリラックス  
代謝アップヨガ…深い呼吸と共に動作を行い全身の代謝を上げていきます  
心とカラダの呼吸ヨガ…ゆったりとした呼吸と動作で心身ともにリフレッシュ  
アースヨガ…身体と息を整え、ヨガの動作で安らぎ、健康を高めます  
骨盤調整ヨガ…骨盤周りの筋肉を緩め、骨盤の歪みを整えます  
花架拳…気の流れを整える中国宮廷の舞。華麗に美しく  
練功18法…音楽に合わせて、どなたでも気軽にできる呼吸体操です  
太極拳…中国で人気の24式太極拳。気の流れを整えます  
ピラティスサーキット…有酸素運動とコアトレーニングを交互に繰り返します  
ピラティス…胸式呼吸を行ないながら、体の奥の筋肉をしなやかに鍛える運動  
ボディメイク…姿勢改善！筋力UP！柔軟性UP！  
バレトン…ヨーガ。バレエを融合したプログラム！

オキシジェノ…優雅に動いて、柔軟性、筋力、バランス感覚を高めます

ラディカルパワー…全身をくまなく鍛え、引き締まった筋肉を作ります

パワーカーディオ…筋トレと有酸素運動を合体させ持久力向上！

★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★  
★★  
★★  
★  
★★★  
★★★★  
★★★★★  
★★★★★

### ショートレッスン

少しの時間で簡単な運動をしたい方  
体力にあまり自信の無い方はここから！

ストレッチ…筋肉の緊張をほぐす、リラクゼーションレッスンです  
ボール…専用ボールを使って体幹の歪みを矯正します  
体幹&ストレッチ…体幹トレの後はゆっくりストレッチでリラックス  
腹筋…お腹周りを集中的にトレーニングします  
下半身トレ…自分の体重を利用して気になる下半身を中心にトレーニング  
自重トレ…自分の体一つで全身トレーニング

★  
★  
★  
★  
★  
★

### サーキットレッスン

有酸素、筋トレを  
交互に繰り返す事で脂肪燃焼効果倍増！！

ボディシェイプサーキット…簡単なステップと筋トレを交互に行います！  
ステップサーキット…踏み台を使って昇り降り！カロリー消費したい方にお薦め！  
パラエティサーキット…有酸素パートの、種類が色々！  
ハイパーワークアウト…短時間で筋トレと有酸素を繰り返すハードなレッスン！

★★  
★★  
★★  
★★★★★

★ …初めての方、体力に自身のない方はここからスタートしましょう。  
★★ …少し慣れてきた方、初めてだけど少し汗をかく程度動きたい方はここからスタートしましょう。  
★★★ …グループレッスンに慣れてきたら、挑戦してみましょう。  
★★★★ …たっぷり汗を流したい方にオススメのプログラム。楽しく汗を流しましょう。  
★★★★★ …運動後の爽快感を味わいたい方、ストレス発散したい方はチャレンジしてみましょう。

## POOL

### 各泳法レッスン

何歳でもはじめられる“水泳”コーチがサポートいたします。  
※ステップアップ方式です。初級クラスからはじめましょう。

運動量レベル

#### 初級

スイミング…  
クロール…  
背泳ぎ…  
平泳ぎ…  
バタフライ…

初心者の方から丁寧に指導します。  
水中での歩き方・呼吸・姿勢など、水泳の基礎を練習します。  
  
それぞれの種目の姿勢づくり・キック動作の練習を  
します。

★  
★★  
★★  
★★  
★★

#### 中級

クロール…  
背泳ぎ…  
平泳ぎ…  
バタフライ…

初級クラスで12m泳げるようになったら挑戦してみましょう。  
25m完泳を目指して練習します。  
  
初級で習ったキック動作の練習に加え、手や呼吸の練習も  
行います。

★★★  
★★★  
★★★  
★★★

#### 上級

クロール…  
背泳ぎ…  
平泳ぎ…  
バタフライ…

中級クラスで25m泳げるようになった方が対象です。  
50m以上完泳を目指して練習します。

★★★  
★★★  
★★★  
★★★

### メニュー対応レッスン

各泳法クラスで50m以上泳げるようになったら  
コーチの作るメニューでトレーニング！

ショートスイム…  
はじめてマスターズ…  
メニューマスターズ…

泳ぐ・走るを混ぜながら1000m程度を泳ぎます  
1000m～1500m程度を泳ぎます  
1500m～2500m程度を泳ぎます  
※パドル・ブルブイ・フィンなど練習道具の持参大歓迎です！！

★★★★  
★★★★★  
★★★★★

### ファン系レッスン

泳げなくても大丈夫！！  
気軽に水中運動を楽しみたい方に。

水中ウォーキング&コンディショニング…水流・水圧・抵抗を利用しながら体を整えます  
とにかくなか…浮力・水圧・抵抗3つの水の性質を利用して腹筋運動  
水中エアロピクス…音楽に合わせて水中でリズムカルにレッスン  
アクアサーキット…皮下脂肪の燃焼を目的としたエクササイズ  
アクアラッシュ…曲に合わせて格闘動作、キックやパンチ！

★★  
★★  
★★★  
★★★  
★★★



## さあ、はじめようラディカルフィットネス

基本ポリシーである「安全 効果 楽しさ」を追求するため『RADICAL DNA』の  
名のもと、全世界約20,000人のオフィシャルトレーナーが活動しております。  
“LIVE LONGER”の文字通り、人生をより長くいつまでも健康にをキャッチフレーズに  
健康維持、増進に寄与すべく斬新で画期的なプログラムを提供するフィットネスカンパニーです。