

有酸素

筋トレ系

調整系

バーチャル

☞有酸素運動系・筋トレ系レッスンの定員は30名

☞身体の調整系レッスンの定員は25名

☞バーチャルレッスンの定員は25名

お盆スタジオレッスンスケジュール【2025年 8/10(日)～8/16(土)】 ※通常レッスンスケジュールとは異なります。

朝のレッスン						昼のレッスン												夜のレッスン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9:00		9:30		10:00		10:30		11:00		11:30		12:00		12:30		13:00		13:30		14:00		14:30		15:00		15:30		16:00		16:30		17:00		17:30		18:00		18:30		19:00		19:30		20:00		20:30		21:00		21:30																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
8/10 (日)						10:00～ 10:45 ピラティス 竹内（幸）			11:00～ 11:45 エアロ初級 竹内（幸）								13:00～ 13:45 パワーヨガ (45) 青田					14:15～ 14:45 メガダンス 30 (有酸素) バーチャル		15:00～ 15:30 オキシジェノ 30 (身体調整) バーチャル																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													</

…身体調整系レッスン …有酸素運動系レッスン …調整系と筋トレ …ラディカル バーチャルフィットネス

- きらめき会員の方が自由に参加していただけるレッスンとなります。
- レッスン開始の30分前より、参加予約を受付けます。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入ください。9:10、9:30スタートのレッスンはチェックイン後、ジムカウンターへお越しください。
- 都合によりレッスン内容及び、時間、指導員が変更になる場合がございます。
- 祝日につきましては、18:00以降のレッスンは休講となります。
- ラディカル バーチャルフィットネスは一般利用の方もご参加いただけます。一般利用の方もレッスン開始30分前から参加予約を受付けいたします。一般利用の方は施設利用料と1レッスンにつき参加費500円必要となります。トレーニングジム受付にてレッスン参加予約表にお名前をご記入いただき、券売機で参加チケットをお買い求めください。また、参加チケットの裏面に氏名をフルネームでご記入いただき、ジムカウンターまでご提出ください。

【お盆スタジオレッスン内容のご紹介】

レッスン名	スケジュール							強度	難易度	レッスン内容
	月	火	水	木	金	土	日			
ピラティス			●				●	☆	☆	呼吸を整え、深層筋を意識し、しなやかな身体作りを目的としたクラスです。
エアロ初級				●	●		●	☆	☆	音楽のリズムに合わせて運動強度の低い基本動作を繰り返すクラス。
パワーヨガ			●	●			●	☆☆	☆☆	一つ一つの動きを丁寧に行いながら、流れに乗ってパワフルに身体を動かし、脂肪燃焼や柔軟性、スタイルアップのクラスです。
ボディメイク	●			●				☆	☆	バランス調整・矯正を行い、理想的な身体を作り上げていくクラスです。
やさしいボクシング	●							☆	☆	ゆっくりマイペースにボクシングエクササイズを楽しみ、脂肪燃焼やストレス発散をご体感いただけるプログラムです。
ZUMBA	●	●	●	●				☆	☆☆	ラテン系の音楽に合わせ筋力トレーニングの要素も加わったエアロビクスです。
バランスコーディネーション	●		●	●				☆	☆	誰でもできるストレッチ、筋力トレーニング、関節ほぐしを実施し、筋肉、骨格、自律神経のバランスを整えるクラスです。
姿勢改善体操		●		●				☆	☆	ほぐす、のばす、きたえる、自分の身体に向き合うことで、身体の機能改善を目指すクラスです。
バレトン		●						☆	☆	フィットネス&バレエ&ヨガの3つの要素を融合したエクササイズ。体幹を鍛え、柔軟性の向上、脂肪燃焼も期待できるクラスです。
フラダンス		●						☆	☆	ハワイのゆったりとした音楽にのせて、音楽舞踊をお楽しみいただけるクラスです。
機能改善ヨガ		●						☆	☆	ケガの予防や、疾病予防につかがる動きを取り入れたヨガのクラスです。
はじめてエアロ			●					☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスです。後半約10分はストレッチや身体の調整を行います。
筋コン			●					☆	☆	筋肉を集中的に鍛えるクラスです。
エアロ中級				●	●			☆	☆☆	運動強度は初級レベルのままで、ステップの難易度を上げるクラスです。
ヨガ					●	●		☆	☆	呼吸法を取り入れた、さまざまなポーズで、心と身体のバランスを整えるクラスです。
簡単エアロ						●		☆	☆	どなたでもお気軽に参加できるエアロビクスです。
コンディショニング（筋トレ）						●		☆	☆	軽い負荷で筋肉を鍛え、整えるクラスです。
ラディカルエアロ（バーチャル）	●	●				●		☆	☆☆	刺激的でエネルギッシュなエアロビクスの動きで構成され、脂肪燃焼、下半身強化、循環器機能向上を望む初心者の方も参加できるカーディオエクササイズプログラムです。
ストレッチング（バーチャル）		●	●			●		☆	☆	オキシジェノのストレッチパートをベースに構成され、短時間のベーシックな内容で筋肉の不均衡を防ぎ、ケガを予防し、パフォーマンスが向上します。
メガダンス（バーチャル）						●	●	☆	☆	世界のダンスジャンルを音楽、振付、リズムで情熱的に表現するプログラムです。ダイエットや健康づくり、柔軟性向上にも効果的です。
ファイドウ（バーチャル）			●		●			☆☆	☆☆	脂肪燃焼を最大限に行える最高のカーディオワークアウトです。あらゆる格闘技のテクニックで行うエクササイズとスポーティブエクササイズで代謝向上とカロリー消費を促します。
オキシジェノ（バーチャル）		●		●	●	●	●	☆☆	☆	ヨガ、ピラティス、ダイナミックストレッチ、太極拳をベースにプログラムされており、呼吸と流れるような動きで柔軟性と可動域向上に効果的です。